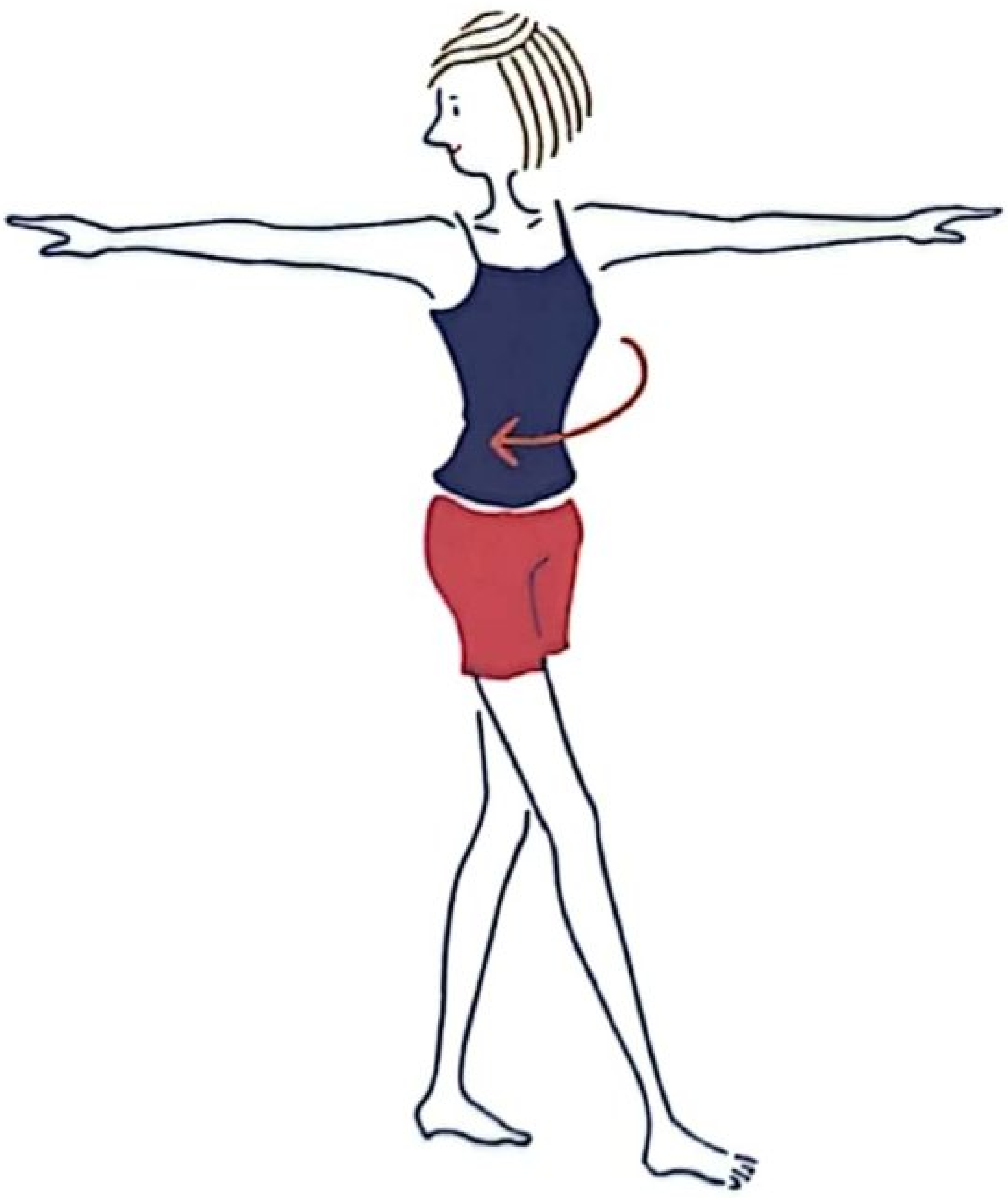
いちばんよくわかる

ピラティス・レッスン

中村尚人・著



Gakken

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

ピラティスって
「むずかしい」
「わからない」……と
思っていませんか?

CamScannerでスキャン

指先までピンと伸びた手脚と
ダイナミックなポーズが印象的なヨガのイメージ。
自分に近いような気もするし、
筋トレっぽいイメージもある。
だけど、どんな効果があるのかわからない。
それに、「何だかすごく難しそう！」
そんなイメージが強くて、
一歩を踏み出せない人が多いようです。
あるいは、呼吸や動きについていけず
挫折したという人も……。
あきらめる前に、まずはヨガが
どんなエクササイズなのかをひも解いていきましょう。

CamScannerでスキャン
CamScannerでスキャン

ピラティスが
大切にしているのは
「姿勢」です

CamScannerでスキャン

私たちの体は、日常生活での体の使い方のくせや
重力による圧迫によって、どんどん縮み、硬くなります。
これが、いわゆる不良姿勢の原因です。
肩こり、腰痛、代謝の低下やスタイルの崩れ……。
実はこれらの不調も元はと言えば不良姿勢が原因です。
ピラティスのメソッドを一言で表すと〝姿勢教育〟。
正しい姿勢を取り戻し、健康的で美しい体に導くエクササイズなのです。

ドイツ人のジョセフ・ピラティス氏が編み出した健康法「コントロロジー」はアメリカ、ニューヨークで花開き、バレエダンサーのコンディショニングやトレーニングとして人気を博します。それが後に「ピラティス」と呼ばれ、世界中に広がりました。

CamScannerでスキャン
CamScannerでスキャン

ピラティスで姿勢が変わるのは「伸びる」から

CamScannerでスキャン

ピラティスのポイントは、
「体の軸（じく）を伸ばす」意識を持って行うことです。
不良姿勢の多くは、背骨が縮み硬くなっています。
前かがみ姿勢で詰まった胸を開いたら、
頭のてっぺんからグーンと「伸ばす」をキープします。
体が伸びると呼吸が深くなり、
筋肉も正しく働き、関節もクルクルとスムーズに。
そして、使われていなかった筋肉が目覚め、
巡りのよい、健康的で美しい体に変わっていきます。
うまく伸ばすには、ちょっとしたコツを覚えるだけでＯＫ。
すると、まるでバレリーナのような、
しなやかな筋肉と美しい骨格が手に入ります。

CamScannerでスキャン
CamScannerでスキャン

姿勢を変えるためにもう一つ大事なのは
ピラティスを「続けること」です。
今ある悪い姿勢やゆがみは
日々の積み重ねが招いたもの。
同じく、ピラティスを正しく繰り返すことで、
正しい姿勢を形状記憶してしまいましょう。
最初は1日たった10分行えばＯＫ。
消えない不調に悩んでいる人、
スタイルや姿勢の悪さがコンプレックスの人。
ぜひ、今日からピラティスを始めてみて。
たった2か月で、体が根本から変わることを
実感できます！

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

ピラティスを
「1日10分」続ければ
健やかできれいな体に
変わります！

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

Contents

ピラティスって「むずかしい」「わからない」……と思っていませんか？ …… 2
ピラティスが大切にしているのは「姿勢」です …… 4
ピラティスで姿勢が変わるのは「伸びる」から …… 6
ピラティスを「1日10分」続ければ健やかできれいな体に変わります！ …… 9
本書の見方 …… 14

Chapter 1

✦

ピラティスとカラダ

現代人の体は、背骨がつぶれて硬くなっています …… 16
背骨がつぶれたのは、生活習慣の積み重ね …… 18
背骨がつぶれると、さまざまな不調が現れます …… 20
あなたの姿勢は大丈夫？ 背骨＆胸椎チェック …… 22
現代人に必要な「伸びる力を育てる」 それがピラティスです …… 24
ピラティスで体が変わる理由❶
すべてのエクササイズで「姿勢」を意識するから …… 26
ピラティスで体が変わる理由❷
背骨がしなやかになり痛みを根本から正すから …… 28
ピラティスで体が変わる理由❸
眠っていた小さな筋肉も目覚めるから …… 30

PILATES COLUMN 1 ピラティスとヨガ …… 32

Chapter 2

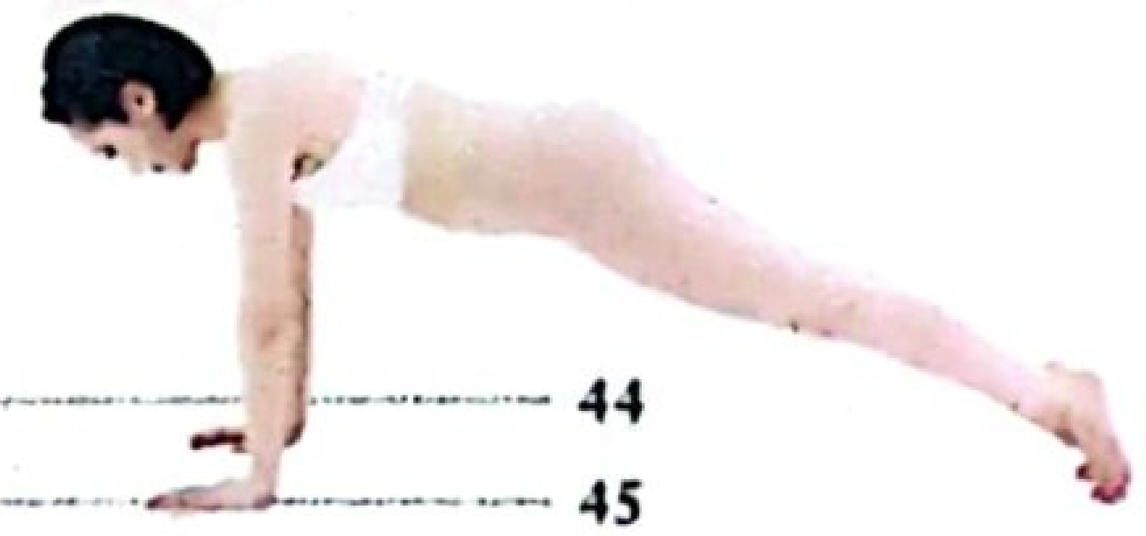
✦

エクササイズを始める前の

プレピラティス

ピラティスを始める前に「正しい姿勢」を作りましょう …… 34
プレピラティス STEP1 頭の位置を決める …… 36
プレピラティス STEP2 首を伸ばす …… 38
プレピラティス STEP3 胸をほぐす …… 40
姿勢の準備が整いました。さあ、ピラティスを始めましょう …… 42

CamScannerでスキャン



まずは今の状態を知る 体チェックテスト …… 44
体の前面をチェック レッグ・プル・フロント …… 45
体の後面をチェック レッグ・プル …… 46
体の側面をチェック スター …… 47
背骨の柔軟性をチェック ロール・アップ／ダウン …… 48

ピラティスを始める前に 起床後すぐのピラティスは避けて …… 49

PILATES COLUMN 2 ピラティスと呼吸 …… 50

Chapter 3

✦

カラダが変わる！
BASIC5ピラティス

はじめてのピラティスはここから！
「背骨」と「姿勢」を変える基本の5ポーズ …… 52
体のどこを「安定させて」どこを「動かす」か
まずはこの2点を意識して動きましょう …… 54
はじめてでも効果を上げる3つのお約束 …… 56

BASIC5ピラティス・プログラム …… 58
体チェックテストから診断！
体の弱い部分を強化する動きを重点的に行いましょう …… 60
BASIC1 上半身を安定させる サイド・ライイング …… 62
BASIC2 背中を強化する ショルダー・ブリッジ …… 64
BASIC3 日常動作をスムーズに シングル・レッグ・サークル …… 66
BASIC4 胸椎を柔らかく保つ ソウ …… 68
BASIC5 背骨をほぐす ローリング・ライク・ア・ボール …… 70

PILATES COLUMN 3 ピラティスの種類 …… 72

Chapter 4

不調・ボディがスッキリ！
目的別ピラティス

悩みや症状に応じてできるエクササイズ 目的別プランニング …… 74

～不調改善のためのピラティス～

首・肩こりを解消 サイド・シット・アップ …… 76
腰痛を改善 スタンディング・ロール・ダウン／アップ …… 78
腕が上がらないを解消 アームス（シッティング） …… 80
股関節の痛みを改善 サイド・キック・ニーリング …… 82
ひざの痛みを改善 シングル・レッグ・キック …… 84
むせこみやすいを改善 フラット・バック …… 86
脚力の弱さを改善 ランジ …… 88
扁平足を改善 フロッグ …… 90
便秘をスッキリ解消 サイス・ム・サイズ …… 92

～ボディメイクのためのピラティス～

背中のムダ肉を落とす スイミング …… 94
胸のいい上向きバストに ダート …… 96
二の腕を引き締める プッシュ・アップ …… 98
カーヴィーなくびれを作る ロール・ダウン・オブリーク …… 100
下腹をへこませる バイシクル …… 102
お尻をキュッと引き上げる スターター …… 104
下半身のむくみを改善 デッド・バグス …… 106
太ももを引き締める サイ・ストレッチ …… 108
ふくらはぎをスラリと細く フット・ワーク …… 110

～メンタルケアのためのピラティス～

睡眠トラブルを改善 ティーザー …… 112
やる気を高める サイド・ベンド …… 114

PILATES COLUMN 4 ピラティスは[illegible] …… 116

CamScannerでスキャン
CamScannerでスキャン

Chapter 5

もっと効果を高めたいあなたに
スペシャルプログラム

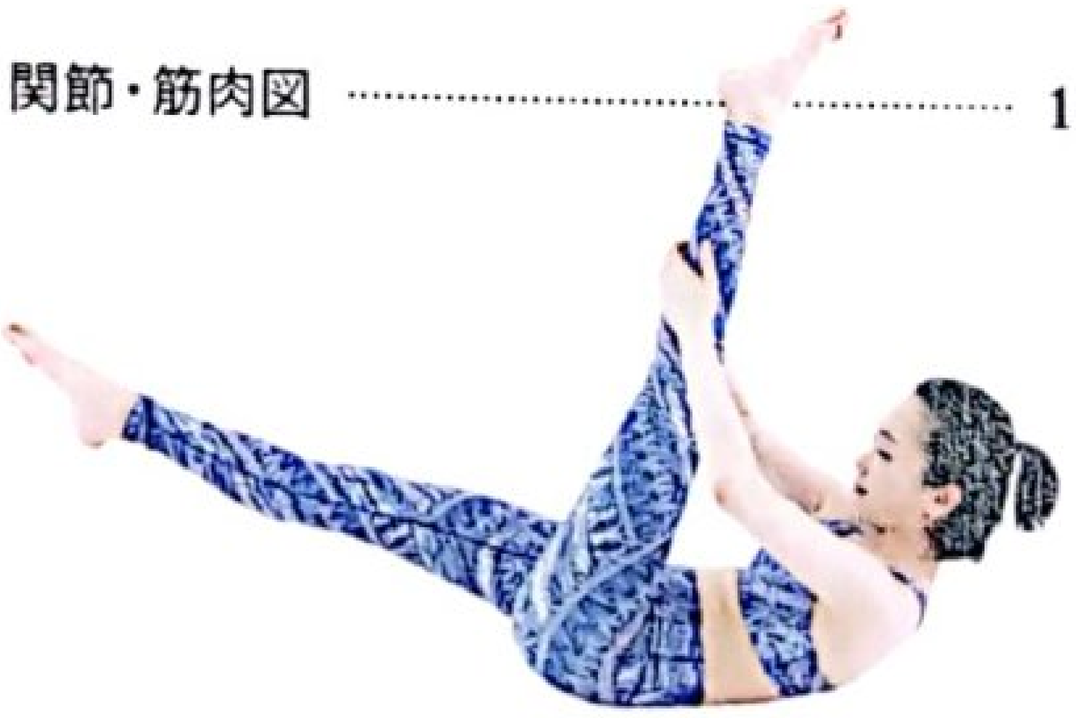
上半身を整えるプログラム …… 118
下半身を引き締めるプログラム …… 120
腰の痛みを改善するプログラム …… 122
慢性疲労を解消するプログラム …… 124

-レベルアップ編-

代謝を高めるプログラム …… 126
腹筋を強化する ハンドレッド …… 128
骨盤の位置を整える シングル・レッグ・ストレッチ …… 130
体幹を安定させる クリス・クロス …… 132

運動パフォーマンスを高めるプログラム …… 134
腹部の深層筋を刺激する シザーズ …… 136
下半身全体を強化する ダブル・レッグ・ストレッチ …… 138
バランス感覚を養う オープン・レッグ・ロッカー …… 140

巻末付録 本書に出てくる 骨・関節・筋肉図 …… 142



本書の注意事項

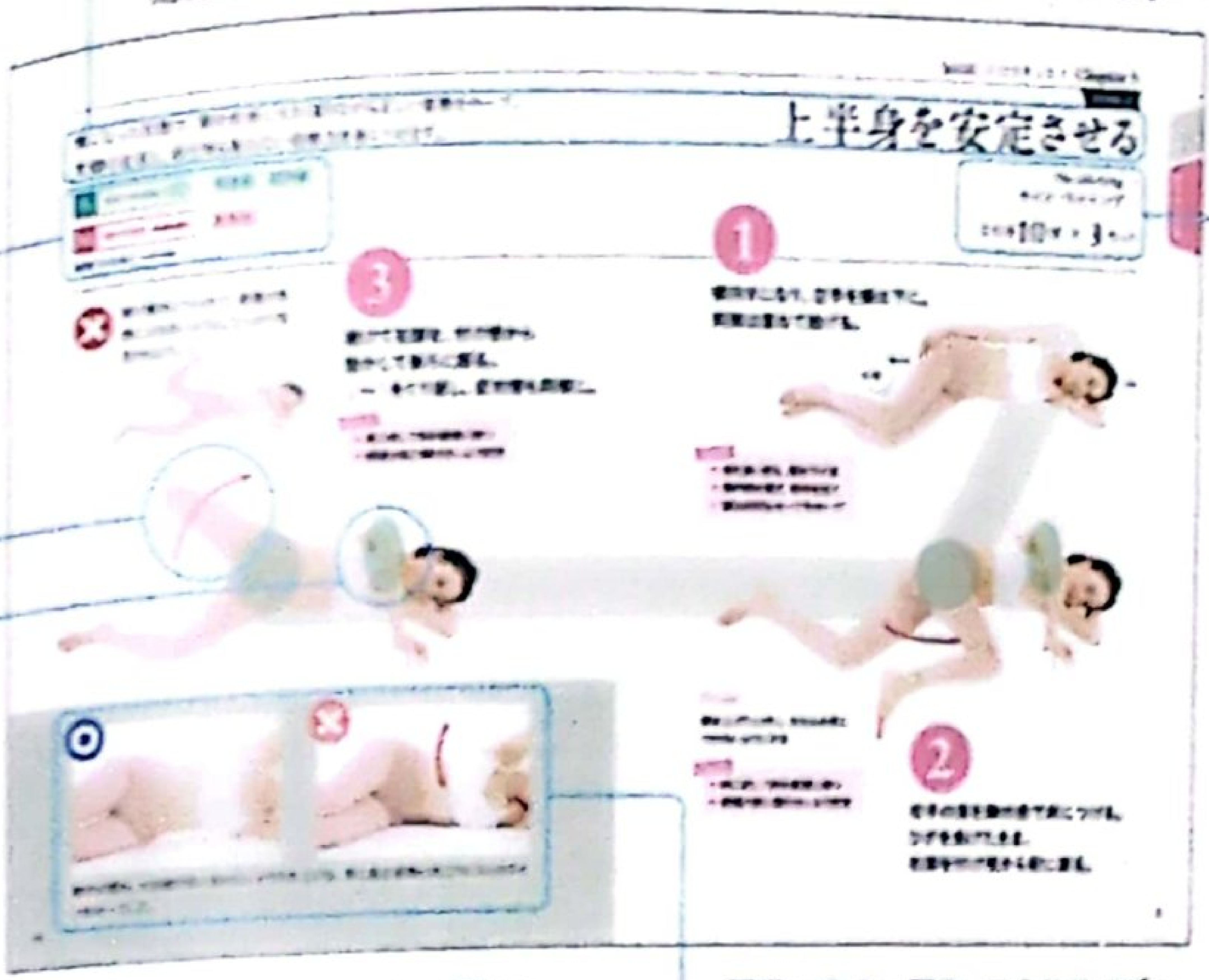
- 妊娠中の方、持病をお持ちの方、通院中の方は必ず医師に許可を得てから行ってください。
- ケガをしている、体に痛みや違和感がある場合は、医師や専門家に相談をした上で行ってください。
- 行っている最中に気分が悪くなったり、痛みや違和感を感じたら、直ちに中断してください。

CamScannerでスキャン

本書の見方

エクササイズの目的や、
期待される効果がわかります

エクササイズ名・
実践する回数を表示しています



エクササイズ中に意識したい部位を
示しています（P.54参照）

間違いやすい例や、エクササイズの
バリエーションを紹介しています

主要な動きを動画でチェック！

プレピラティス ▶P.36～

体チェックテスト ▶P.45～

BASIC5ピラティス ▶P.62～

スペシャルプログラム
レベルアップ編 ▶P.134～

上記のエクササイズは、動きを動画で確認することができます。
下記のURL、またはQRコードよりアクセスしてください。

https://gakken-ep.jp/extra/pilateslesson/

PILATES and BODY

Chapter 1

◆

ピラティスとカラダ

CamScannerでスキャン

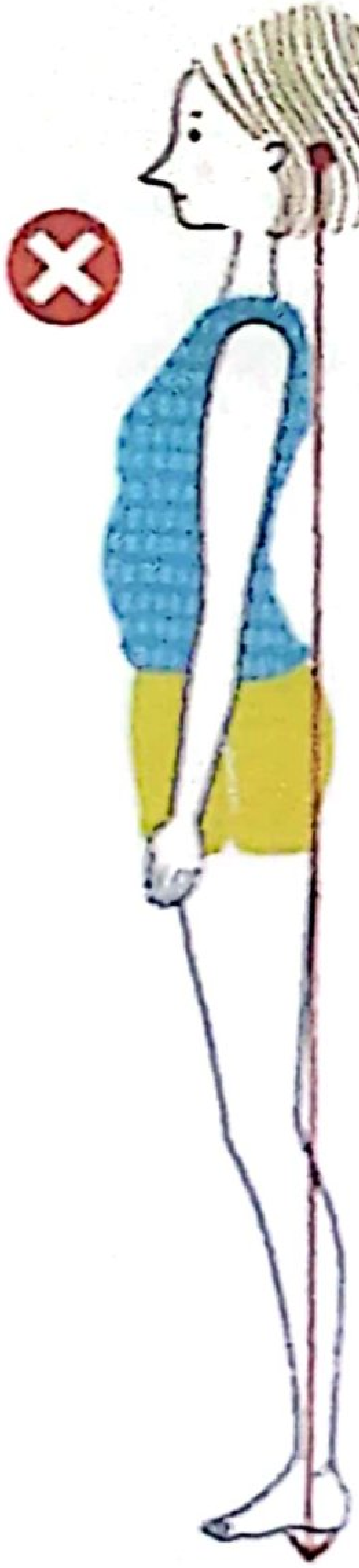
現代人の体は、背骨がつぶれて硬くなっています

直立姿勢での二足歩行は、人間の特徴の一つ。私たちが二足歩行で生活できるのは、姿勢を維持する、さまざまな筋肉が働いているおかげです。

ところが、筋肉を使わない生活を続けていると、直立姿勢を支える筋肉は、どんどん衰えていきます。すると、体は重力によって押しつぶされて、よい姿勢を保つことが難しくなるのです。

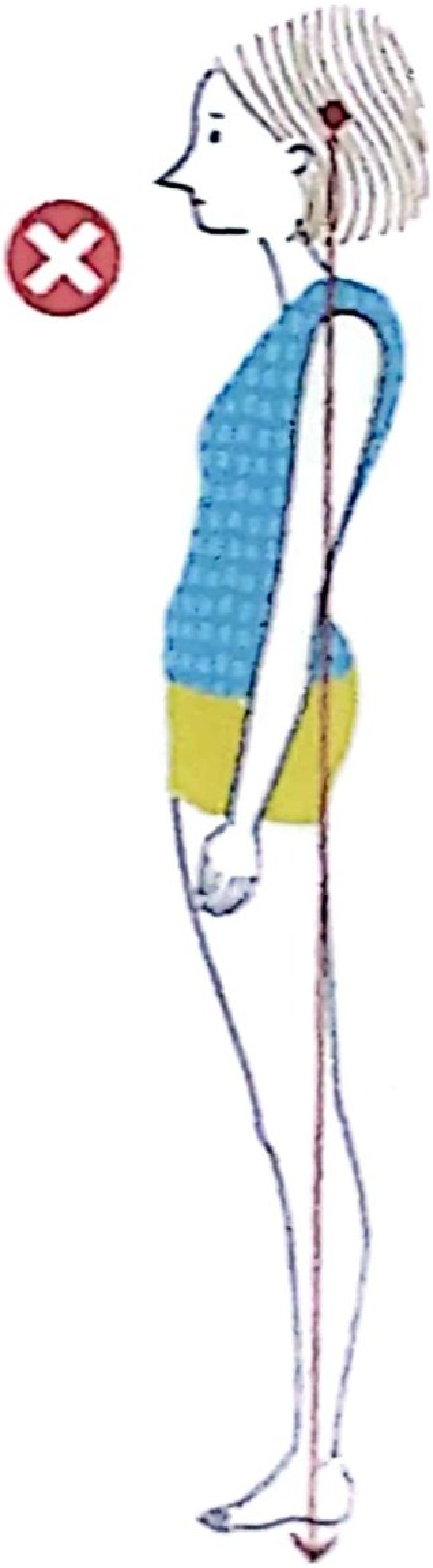
姿勢が崩れると、本来働いていた筋肉が働かなくなり、体はほかの筋肉や靭帯(じんたい)に寄りかかりながら、何とか姿勢を保とうとします。その代表的な例が「猫背」や「骨盤の後傾」。背中が丸くなり、胸が詰まり、顔が前に出てしまうなどの「悪い姿勢」は、体が重力に負けて押しつぶされた結果です。

姿勢を支える大黒柱「背骨」も例外ではありません。不良姿勢を放置すれば、どんどんつぶれていき、硬く、動かなくなっていくのです。



腰が反った姿勢

無理に胸を広げて姿勢を真っすぐにしようとすることで、腰が反ってしまうケース。肩が前に出ている姿勢を気にして、無理矢理肩を引き、姿勢を修正しようとした人に多く見られる。



骨盤が後傾した姿勢

姿勢を維持する筋力が重力に負けると、不良姿勢に。日本人に多いのが、「スウェイバック」と言われる骨盤が後傾した姿勢。肩が前に出て猫背なのが特徴。やせているのにお腹がぽっこり出ている人もこのタイプが多い。

CamScannerでスキャン
CamScannerでスキャン

背骨がつぶれたのは、生活習慣の積み重ね

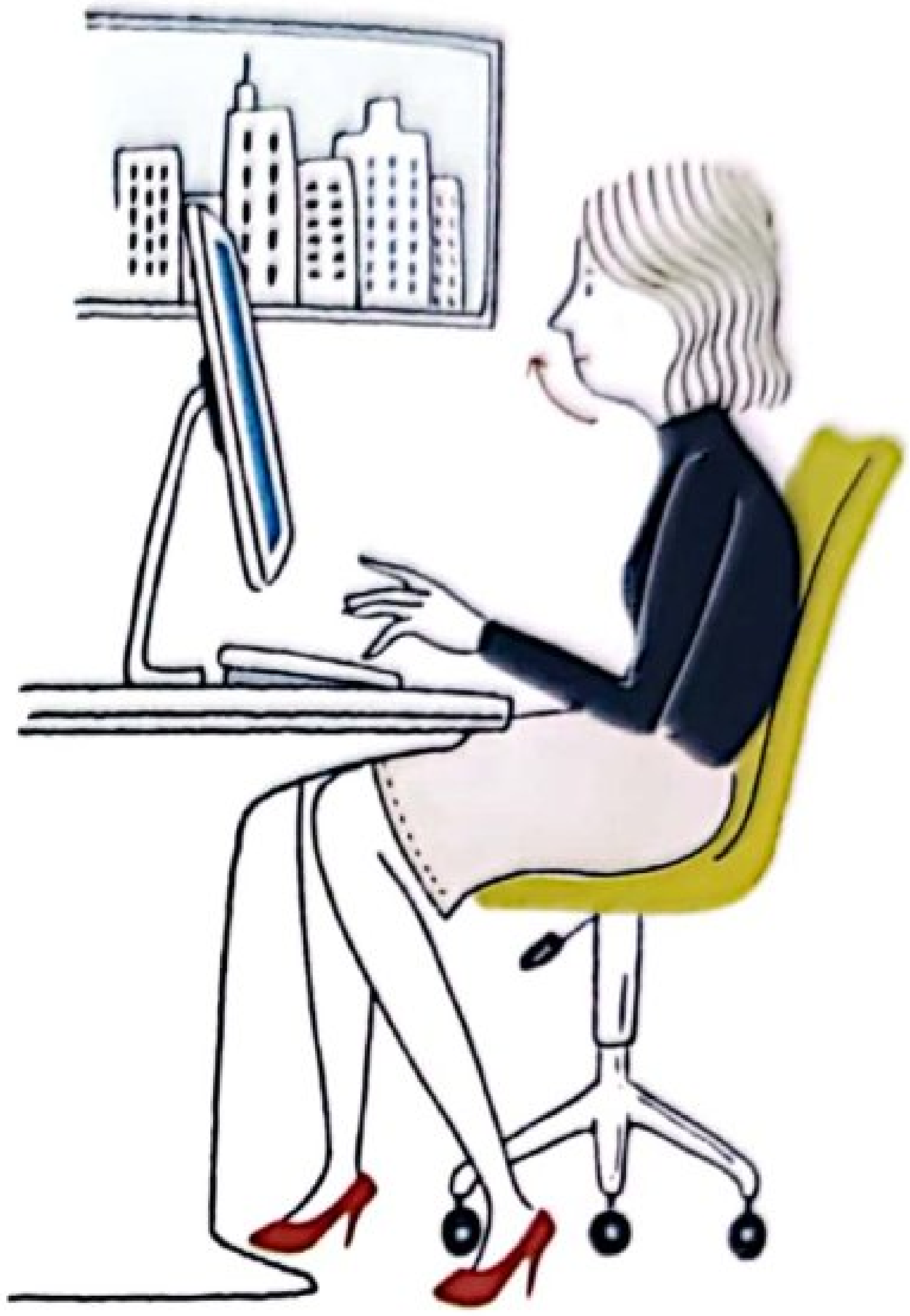
世の中が便利になったことも、背骨がつぶれて硬くなる原因の一つです。

背骨は、肩甲骨や骨盤とつながっているため、腕や脚を大きく使うことでも動き、しなやかさを保ちます。ところが、交通網の発達や、車やエスカレーターの利用頻度が高くなる、買い物はインターネットで済ますなど、歩く機会は激減。また、雑巾がけや布団の上げ下ろしといった習慣が消え、テレビの操作や電気のオン・オフをはじめ、何でもリモコンや音声で操作できるなど、日々、腕や脚を大きく使うことがなくなりました。

しかも現代は「前かがみ」社会。スマートフォンやパソコンの操作などで、長時間、前かがみ姿勢で動かないでいることも多く、背骨はさらにガチガチに……。日常の動作や習慣には、背骨をダメにする、さまざまな問題が隠れているのです。

CamScannerでスキャン

背骨は腕や脚の動きと連動。腕を使わない、脚で移動しない、そして下向きの生活によって背骨のつぶれが進行。背骨が硬く、動かなくなる原因に。



姿勢を崩して足を投げ出し
ソファに座る

腰が後ろに倒れた姿勢で
顔を突き出しPCを操作する

ヒールをはいて、
腰を丸めて歩く

背中を丸めて姿勢を崩し
スマートフォンを見る

CamScannerでスキャン

背骨がつぶれると、さまざまな不調が現れます

背骨が硬くなると、歩いたり、走ったりしたときに地面から受ける衝撃を、背骨で柔らかく受け止められません。なかでも硬くなりやすいのが「胸」にあたる胸椎（きょうつい）。なぜなら胸椎は肋骨（ろっこつ）とつながっているため、特に動かしにくいからです。

胸が硬くなると、代わりに背骨の首や腰にあたる部分が、余計に強い衝撃を受け止めることに。同時に、骨の周囲の筋肉にかかる負担も激増。繰り返し強い衝撃を受け止め続けた結果、ついには首や肩、腰に「痛み」や「コリ」が発生します。

また、胸が硬くなれば、呼吸も浅くなり、全身の循環が悪くなります。結果、疲れやすい、血色が悪いなど、体調不良の引き金にもなるのです。

これでは、ストレッチやマッサージをしても、楽になるのは一瞬。姿勢が悪いままでは、根本的な痛みや不調の解決にはならないのです。

CamScannerでスキャン

骨盤から頭蓋骨につながる脊骨。尾骨、仙骨からはじまり、腰椎（ようつい）5個、胸椎12個、頚椎（けいつい）7個と24個の椎骨（ついこつ）が連なって形成されています。最初に固くなるのが、脊骨の3/5を占める胸椎です。

CamScannerでスキャン
CamScannerでスキャン

TEST 1

両手を上げてバンザイしたときに、ひじが伸びているか、曲がっているかをチェック。伸ばすとキツイ人は胸椎が硬くなっている証拠。四十肩の心配も。

TEST 2

あお向けになり、枕なしで体を真っすぐにして寝ます。首や肩が緊張する、苦しさやつらさを感じるという人は要注意。背骨がつぶれ、姿勢が崩れています。

あなたの姿勢は大丈夫？

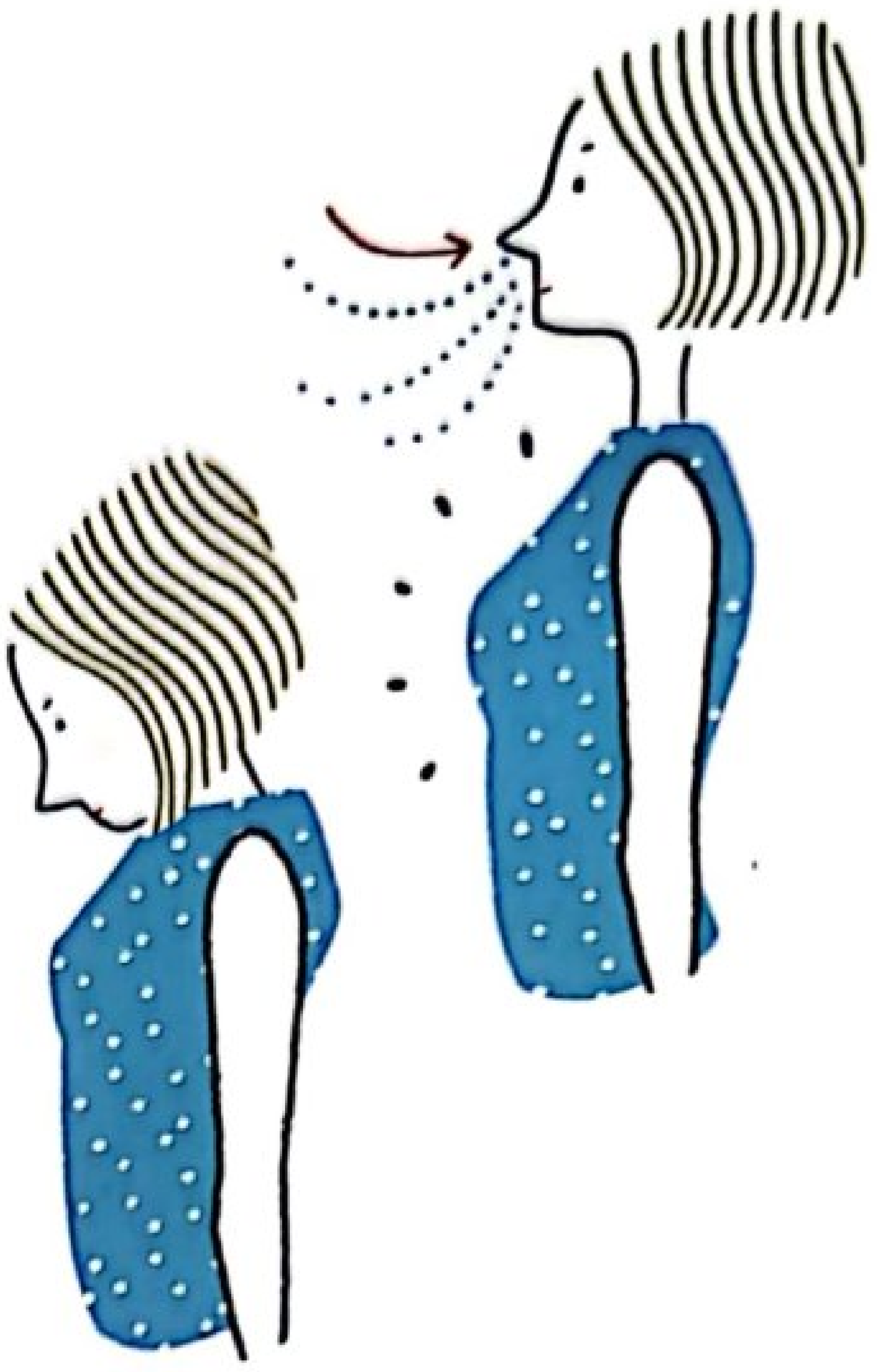
背骨＆胸椎チェック

自分では気を付けているつもりでも、
いつのまにか悪くなっているのが姿勢。
ここでは、さまざまな角度から今の背骨の状態やしなやかさをチェックします。
体の改善は、今の自分の体を知ることからスタートします！

CamScannerでスキャン

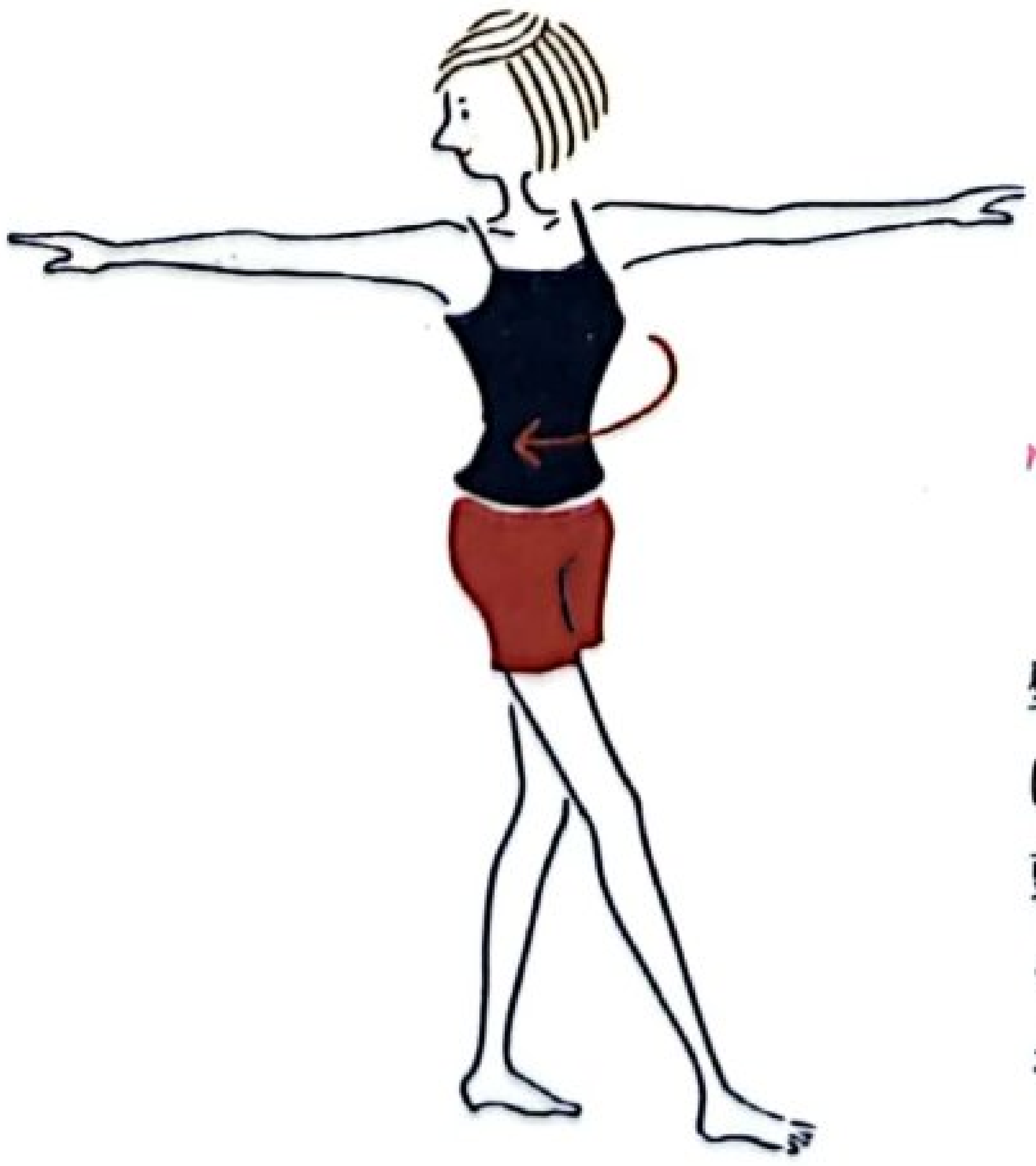
TEST 4

大きく息を吸い、胸をふくらませます。あごを下げると、あごと鎖骨がくっつきますか？ つかない人は胸椎が硬くなり、胸が広がらなくなっています。



TEST 5

両足を腰幅に開き、両手を頭上に伸ばします。左手でつかんだ右手首を引っ張りながら、上体を左真横に倒して。上側の腕が頭につく程度の柔軟性があればOK。逆側も同様に。



TEST 6

右足を一歩前に出して、両腕を肩の高さで左右に伸ばします。息を吐きながら、骨盤を動かさずに上体を右側へツイスト。両腕を90度ムリなく回転できれば、胸椎が柔らかい証拠。逆側も同様に。

TEST 3

壁を背にして、かかとを5㎝ほど壁から離して立つ。頭、背中、お尻の3点がつく人は、比較的、よい姿勢を維持できています。

CamScannerでスキャン
CamScannerでスキャン

現代人に必要な「伸びる力」を育てるそれがピラティスです

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

正しい姿勢を見る基準は、
重力に対抗して伸びているかどうかです。
では、もし「姿勢が悪い」「背骨が硬い」と気づいたら
私たちはどうすればいいのでしょうか？
答えは簡単。重力に対抗して、伸びればいいのです。
ピラティスはのびのびした姿勢作りに必要な動きが
ギュッと詰まったメソッドです。
しなやかな背骨と正しい姿勢を取り戻し、
不調や悩み知らずの、美しく、
健康的な体を手に入れましょう。

CamScannerでスキャン
CamScannerでスキャン

ピラティスで体が変わる理由 ❶

すべての
エクササイズで
「姿勢」を意識するから

ピラティスが目指すのは、「正しい姿勢」です。人間の体は姿勢が崩れると、筋肉が落ちたり張ったり、関節はつぶれたり偏ったりします。でも正しい姿勢では、すべての筋肉や関節がよい状態になり、正しく働くとピラティスでは考えます。

そして、正しい姿勢を手に入れるために、もっとも重要なポイントは、「軸を伸ばす（エロンゲーション）」こと。人間の体は重力に抵抗してエロンゲーションをすれば、アライメント（骨格を形成する骨の並び）が整うと考えるからです。

ピラティスでは不調も痛みも、背骨がつぶれた結果と考えます。ですから、すべてのエクササイズは、エロンゲーション――背骨の一つひとつを引き離すような意識で行います。そうやって、体を伸ばす意識と動きを繰り返すことで、伸びた背骨と重力に負けない姿勢作りを行います。

CamScannerでスキャン

ニュートラル・ポジションの目安は横から見ると耳、肩口、大転子、くるぶし前が一直線上にあること。また横になったときに、腰のカーブと床の間に、ちょうど手1枚分の厚みに相当するすき間ができます。

/ピラティスの話/

エロンゲーションとニュートラル・ポジション

体を重力に対抗して伸ばすことをピラティスの言葉で「エロンゲーション」といいます。エロンゲーションすると自然とアライメント（骨の並び）が整い、背骨のS字カーブが復活。股関節や肩・ひざなどの関節はもちろん、背骨の一つひとつが重力による「押しつぶし」から解放されて、自由に動きはじめます。整ったアライメントを「ニュートラル・ポジション」といい、これがピラティスでの正しい姿勢です。

CamScannerでスキャン

ピラティスで体が変わる理由②

背骨がしなやかになり痛みを根本から正すから

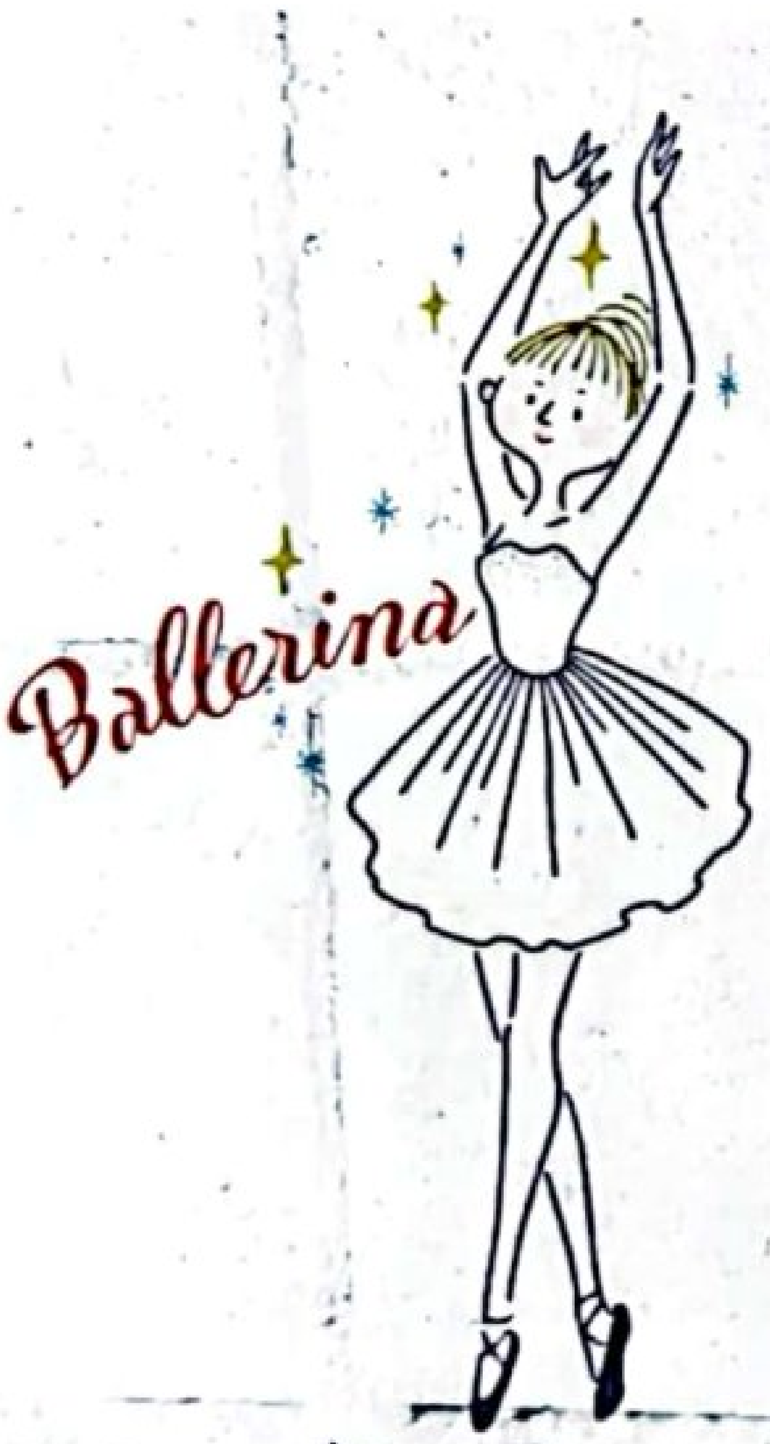
ピラティスでは、背骨が健康の指標です。しなやかさを失い、背骨をコントロールする筋力がないのは不健康。柔軟性と崩れない強さを兼ね備えた、しなるような背骨は健康的な証です。

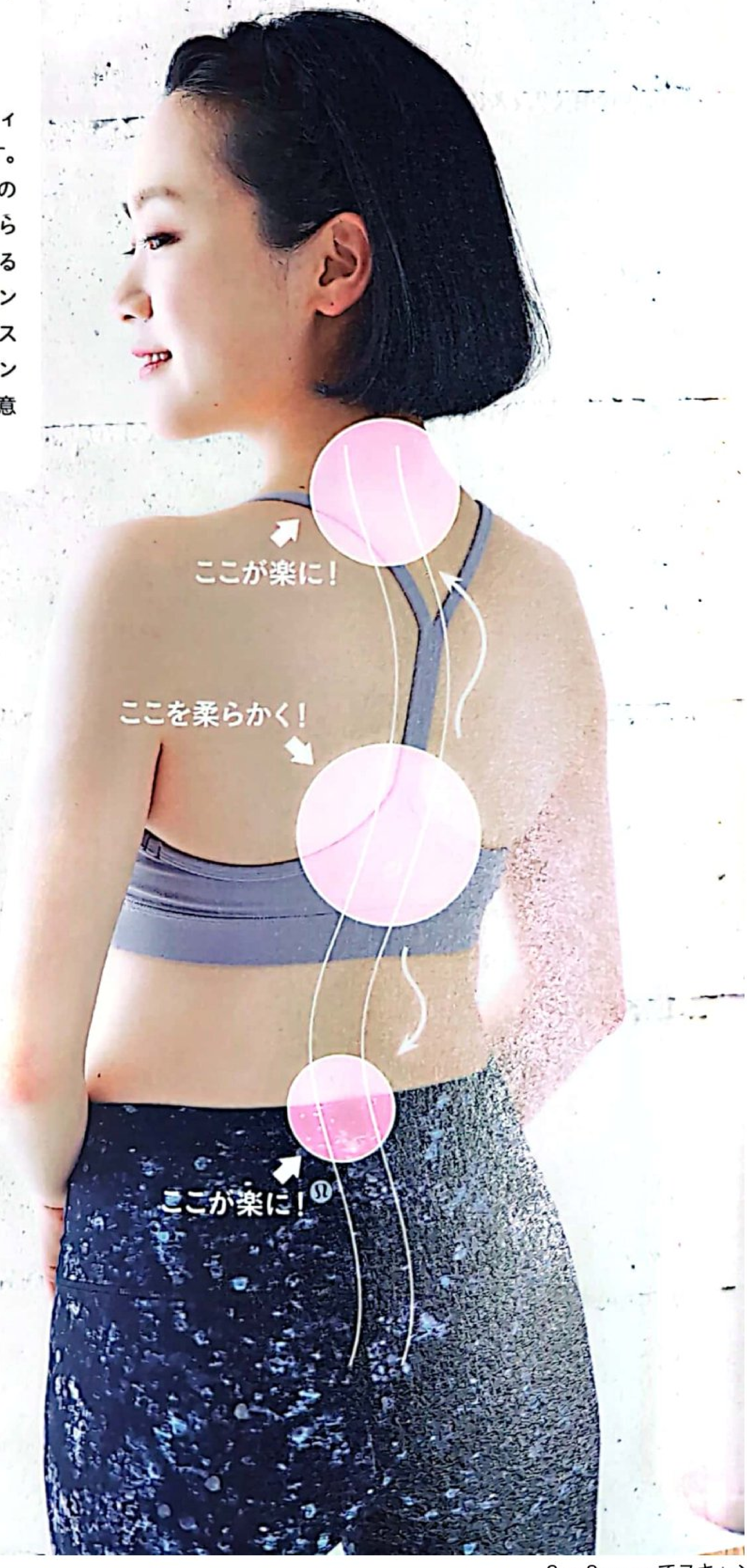
健康的な背骨を維持するため、すべてのエクササイズは曲げたり、反らしたり、ツイストしたりと、様々な背骨の運動が加わります。もちろん、一つひとつの背骨を引き離す意識で行うのは大前提。例えば、『ロール・アップ／ダウン（P・48）』は、ピラティスらしい背骨運動を取り入れた代表的なエクササイズの一つです。

多くの人が悩む、首・肩・腰の痛みも、本をたただせば背骨（胸椎）の硬さが原因です。縮こまりを動かしたりほぐしたりして、ジワジワと可動域を広げていく。その継続が、健康的な背骨の獲得と、痛みのない体へ導いてくれるのです。

ピラティスの理想形は
バレエダンサー

しなやかな背骨と体はピラティスが目指す一つのゴールです。そのしなやかさを体現するのがバレエダンサー。頭頂から指先、つま先まで美しく伸びるバレエダンサーの体はエロンゲーションの極み。ピラティスを行う際はつねにバレエダンサーの気持ちで、指先まで意識してみましょう。





CamScannerでスキャン
CamScannerでスキャン

ピラティスで体が変わる理由 ③

眠っていた小さな筋肉も目覚めるから

体は長年の体の使い方のくせや不良姿勢によって、筋肉の使い方に偏りが出てきます。働きっぱなしの筋肉があれば、まったく使われない「冬眠状態」の筋肉もあるからです。

ピラティスでは、常に正しい姿勢で、正確に動くことを大切にします。今、どういう姿勢で、どこの筋肉を使っているのかを意識しながら動くことで、神経が活性化。すると、これまで眠っていた筋肉も働き始めます。

多くの筋肉が冬眠から目覚めれば、代謝も上がり、やせやすい体に変身。しかも、伸びる動きが中心のピラティスは、細くしなやかな筋肉を育てるので、引き締まった体を手に入ります。

さらに、筋肉の活性化によって血流をアップ。冷え、むくみ、慢性的な疲れなど、さまざまな不調の解消にもつながります。

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン
CamScannerでスキャン

ピラティスとヨガ

PILATES COLUMN 1

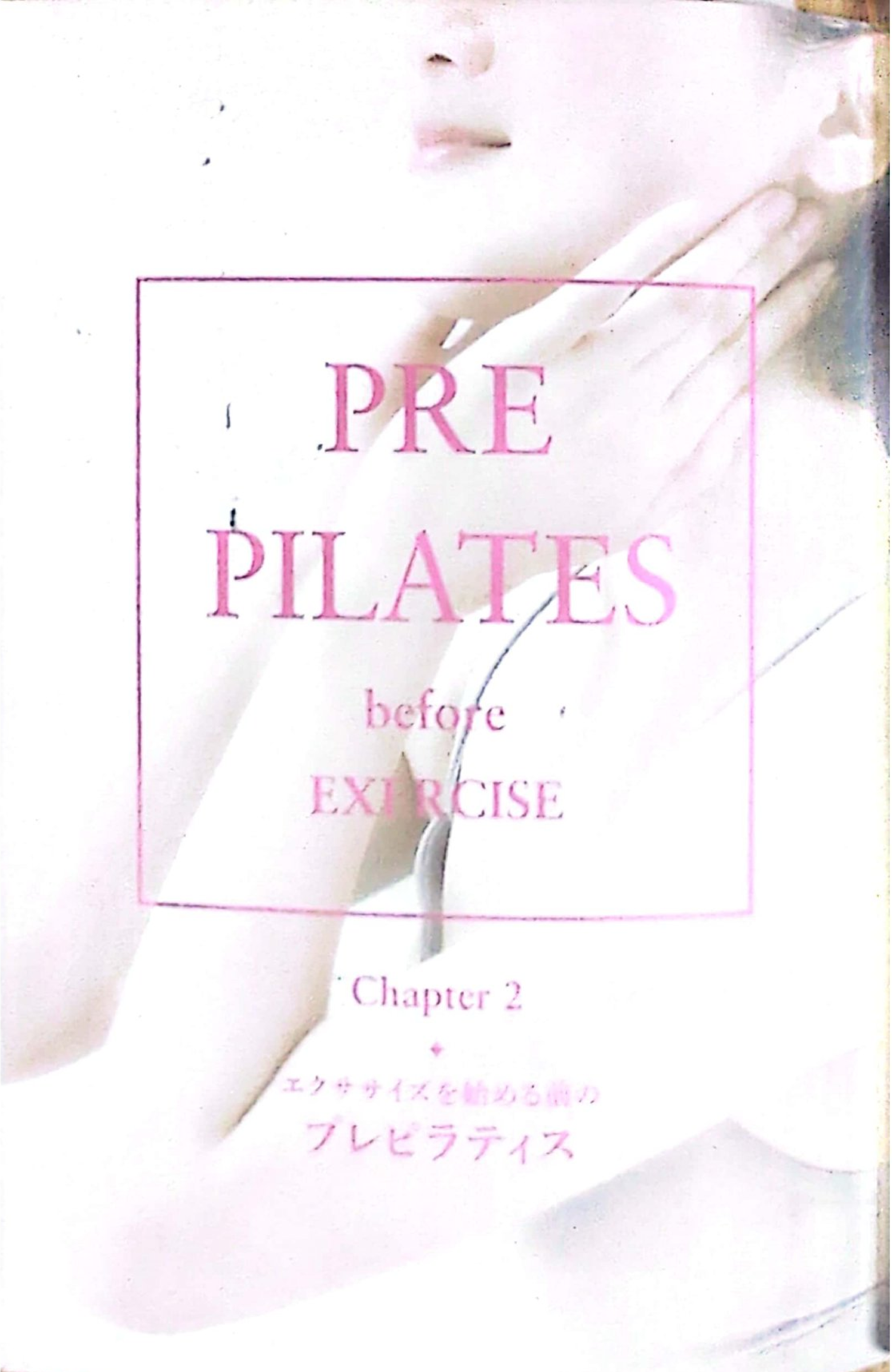
マットの上で行うエクササイズという印象からか、ピラティスとヨガはよく混同されたり、ヨガの流派の一つにピラティスがあると思われたりします。しかし両者は、歴史も目的もまったく異なるものです。

ピラティスは約100年前、ドイツ人のジョセフ・ピラティスによって体系化され、アメリカで拡がった健康法です。"ボディ、マインド、スピリッツ"の調和を目指すピラティスは、ダンサーたちの調整法として発展しました。

一方、ヨガは約4500年前にインドで生まれた修行法です。ポーズ（アーサナ）の印象が強いのですが、それも悟りを得るための実践法の一つ。ほかにも姿勢、呼吸、瞑想、読経など、さまざまな実践法があります。近年は、ホットヨガなどスポーツジム感覚で通えるヨガもありますが、元来は運動や健康法ではなく、人生観や世界観、哲学そのものです。

もっとシンプルに特徴を表すと、ピラティスは体、ヨガは心です。ですから、ピラティスは姿勢をよくしたい、痛みを緩和したいなど、体を調整したい方に向いています。

CamScannerでスキャン



PRE PILATES

before EXERCISE

Chapter 2

◆

エクササイズを始める前の

プレピラティス

CamScannerでスキャン

ピラティスを始める前に「正しい姿勢」を作りましょう

CamScannerでスキャン

プレピラティスの流れ

STEP 1

頭の位置を決める

姿勢の起点は頭頂のポジション

STEP 2

首を伸ばす

エロンゲーションのスイッチをON

STEP 3

胸をほぐす

胸椎を柔らかくして動ける体に

3ステップで正しい姿勢をインプット

ピラティスでは「正しい姿勢でエクササイズを行う」ことをとても大切にしています。でも、これは簡単に思えて、実はとても難しいこと。そこで、はじめての方でも、正しい姿勢でエクササイズに入れるメソッドを用意しました。それが、プレピラティスです。

プレピラティスは全部で3ステップ。これを順番に行うだけで、体の軸が伸び（エロンゲーション）、背骨のS字カーブが復活。体本来のニュートラル・ポジションがインプットされます。

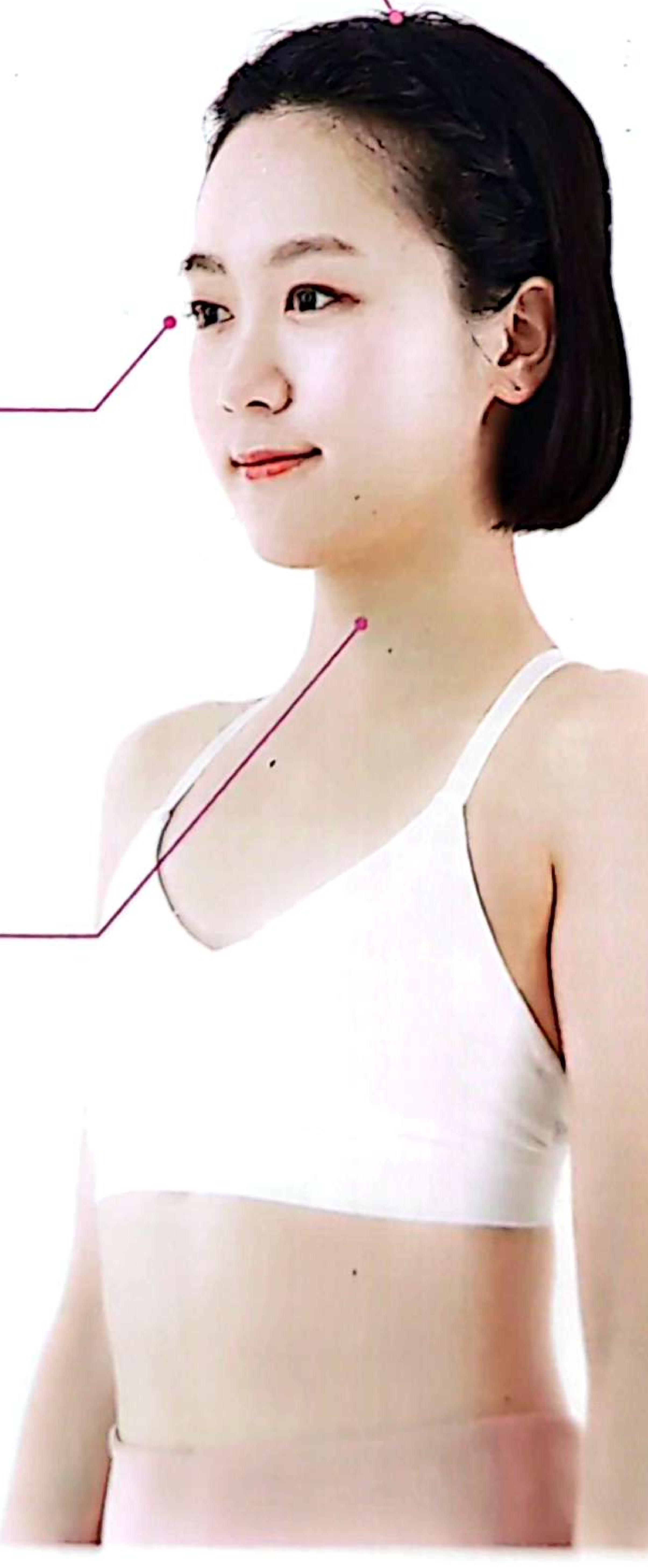
最初は「今まで正しいと思っていた姿勢との違和感」にとまどうかもしれません。特に、「こんなにあごを上げていいのかな？」と感じる方が多いでしょう。それは過去に「あごを引きなさい」「胸を張りなさい」と言われ続け、間違った姿勢のイメージが染みついているためです。

今までとの違いに気づき、修正することも、ピラティスでは大事なステップ。プレを行わずとも、ニュートラル・ポジションが当たり前にとれるまで、エクササイズの前に必ず行いましょう。

STEP 1

姿勢の起点は頭頂のポジション
頭の位置を決める

ピラティスの大原則はエロンゲーション（軸を伸ばす）。ところが、頭の位置が正しくないと、そもそもエロンゲーションができません。正しい頭の位置の目安は、頭頂が真上を向いていること。頭頂は耳と耳を結んだ線上の真ん中に位置しますが、真上を向くとなるととても難しいのです。STEP1では顔の正面を探しながら、頭の位置を整えます。



Point 1

頭頂が真上に向いている

頭頂は左右の耳を結んだ線上の真ん中にあります。頭頂が正しく真上にあると、あごもリラックスした状態になります。

Point 2

視野がもっとも広い

頭が正しい位置になると、上下の視界がもっとも広くなります。上下いずれかに視界が偏っている位置はNGです。

Point 3

首に深い横しわがない

頭が正しい位置にあると、首に深い横しわが入りません。首の皮のツッパリも感じません。

あごは上げすぎても引きすぎてもNG

あごを引きすぎると上下の歯に食いしばりが起こり、上げすぎると歯のすき間が空きすぎて、あごが緊張する。

正しい頭の位置の見つけ方

1. **視線を上下させて、もっとも視野が広いと感じる位置を探し、その位置を正面とする。**
2. **あごの下に親指を添えて、あごの力を抜く。**
3. **親指を小刻みに震わせたとき、あごが動き、歯が「カチカチ」と軽くあたればベストポジション。できない場合は顔を少しずつ上下させながら、できる場所を探す。**

上と下の歯のすき間が約2～3㎜空いている。

STEP 2

エロンゲーションのスイッチをON
首を伸ばす

頭を正しい位置にセットしたら、エロンゲーションです。パールのネックレスの端を持って上に持ち上げると、パールは自然と、真っすぐに連なります。人間の体も同じ。プレピラティスでは骨盤を起点に頭を持ち上げることで、軸を伸ばし、姿勢を作ります。すると、姿勢を支えるインナーマッスル、腸腰筋（ちょうようきん）、多裂筋（たれつきん）にもスイッチが入り、働き始めるのです。

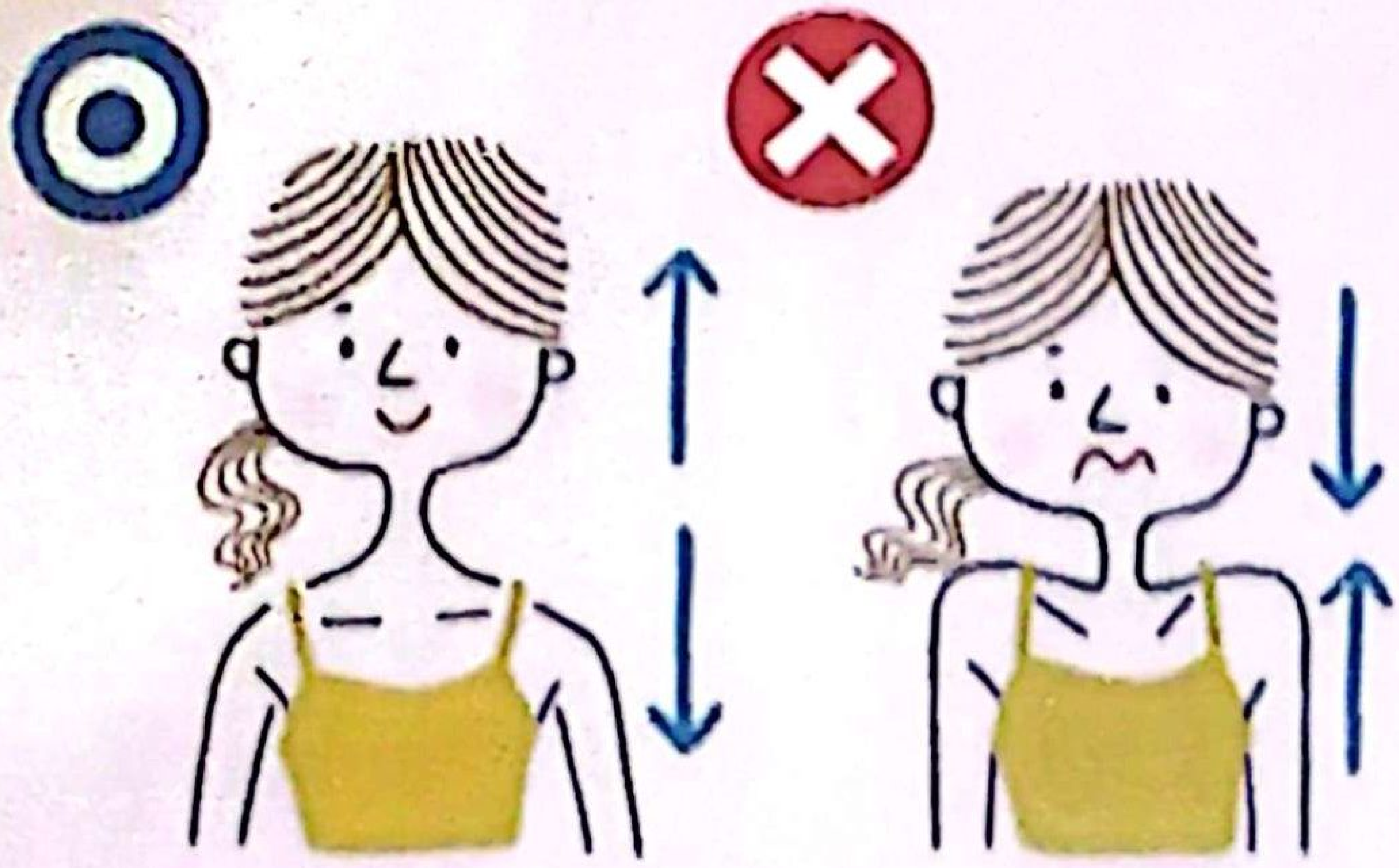
1 **両手をそれぞれ耳の後ろに添える。**

耳の後ろに出っ張っている骨、乳様突起を押さえて頭を上に持ち上げる。

CamScannerでスキャン

首を伸ばすと
肩も自然に下がります

ピラティスでは耳と肩をなるべく遠くに離し、首を長く保った姿勢が基本。人の体は、頭を持ち上げることで肩が自然に下がります。「肩に力が入るな」と思ったら、首を伸ばすことを意識して。



② 息を吐きながら、頭蓋骨を持ち上げると同時に、首を長く伸ばす。

CamScannerでスキャン

STEP 3 胸をほぐす

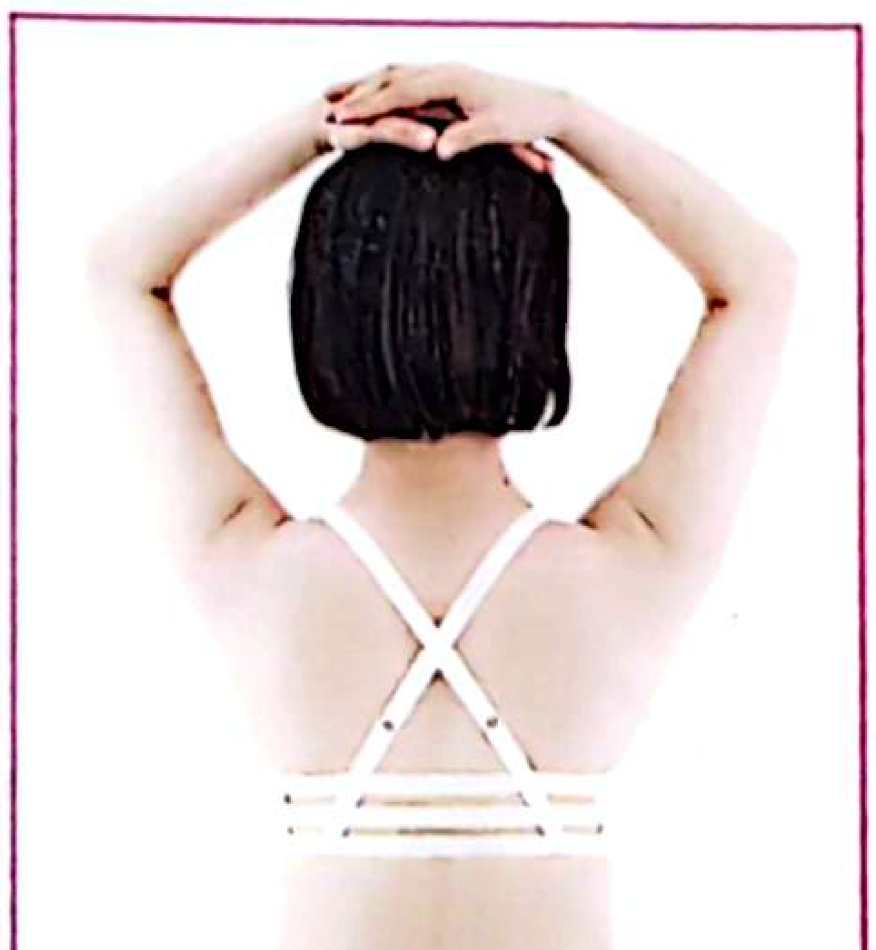
胸椎を柔らかくして動ける体に

首と腰は動きやすく（不安定）、胸は動きにくい（安定）構造をしているため、不安定な首と腰に負担が集中。結果、痛みやコリなどの問題が出てきます。プレピラティスの最後は硬い胸椎をほぐして、正しい動作でピラティスができる準備をしましょう。エロンゲーションした状態で頭を大きく回すと、自然と胸郭（きょうかく）が支点となって背骨が動き、胸郭の柔軟性がアップ。

1

イスに座り、両手を頭頂に置き、両ひじは視野の範囲内で開く。

other view



座骨を座面に突き刺すイメージで、骨盤を立てて座る。

CamScannerでスキャン

②

胸から上をゆっくりとできるだけ大きく回す。逆回しも同様に各4周を目安に。

Point 1

胸から回す感覚で行う

Point 2

常に両手と頭頂で押し合いながら行う

頭頂は上に、両手のひらは下にと、互いに押し合う力をかけながら、上体を回す。骨盤から背骨が伸びている感覚をキープ。

CamScannerでスキャン

姿勢の準備が整いました。さあ、ピラティスを始めましょう

今、あなたの体は、頭頂が伸び上がり、首は長く保たれています。
また、肩甲骨が左右に広がり、両肩は自然に下りてリラックス。
姿勢を維持するあらゆる筋肉が働き、コアが入り、
つぶれていた関節も引きはがされて、自由に動ける状態です。
これが、ピラティスの目指す「正しい背骨と姿勢」です。
エロンゲーションが消えるとアライメントが崩れます。
エクササイズ中も「首を伸ばーす、肩下げーる、頭頂は上にー」
の意識を保って動きましょう。

1日何回やってもOK！
いつでもどこでも
プレピラティスで
正しい姿勢を形状記憶

プレピラティスで完成した姿勢は、もっとも快適で正しい姿勢です。今の姿勢は日々の体の使い方の結果です。ですから、プレピラティスを習慣にすることで、今度は正しい姿勢をインプット。オフィスや自宅でのすき間時間の習慣にして。

CamScannerでスキャン

プレピラティスで体はこんな風にセットされました

まずは今の状態を知る

体チェックテスト

ピラティスのエクササイズに入る前に、今の体に備わっている筋力や、しなやかさをチェックしましょう。

テストは4種目。体の前面、後面、側面の筋力と、背骨の柔軟性を見ます。これによって、腸腰筋、多裂筋、ふくらはぎの筋肉、そして内外腹斜筋や脊柱起立筋といった、姿勢に関わる大事な筋肉を中心に、体を支えるだけの十分な筋力が、バランスよく備わっているかどうかがわかります。

また、「右の横腹がキツイ」「肩がイタイ」「ポーズそのものがとれない」など、種目ごとに体の左右差や具体的にどの部分が弱いか明確になるのもポイント。自分の体の特徴や傾向が、なんとなくでも、わかってきます。

このチェックは、理想的な体作りのスタートでありゴールです。

これからピラティスを進めるなかで、1か月に一度程度、定期的にチェックして。体の成長が確認でき、ボディメイクのモチベーションアップにつながります！

CamScannerでスキャン
CamScannerでスキャン

Check!

1

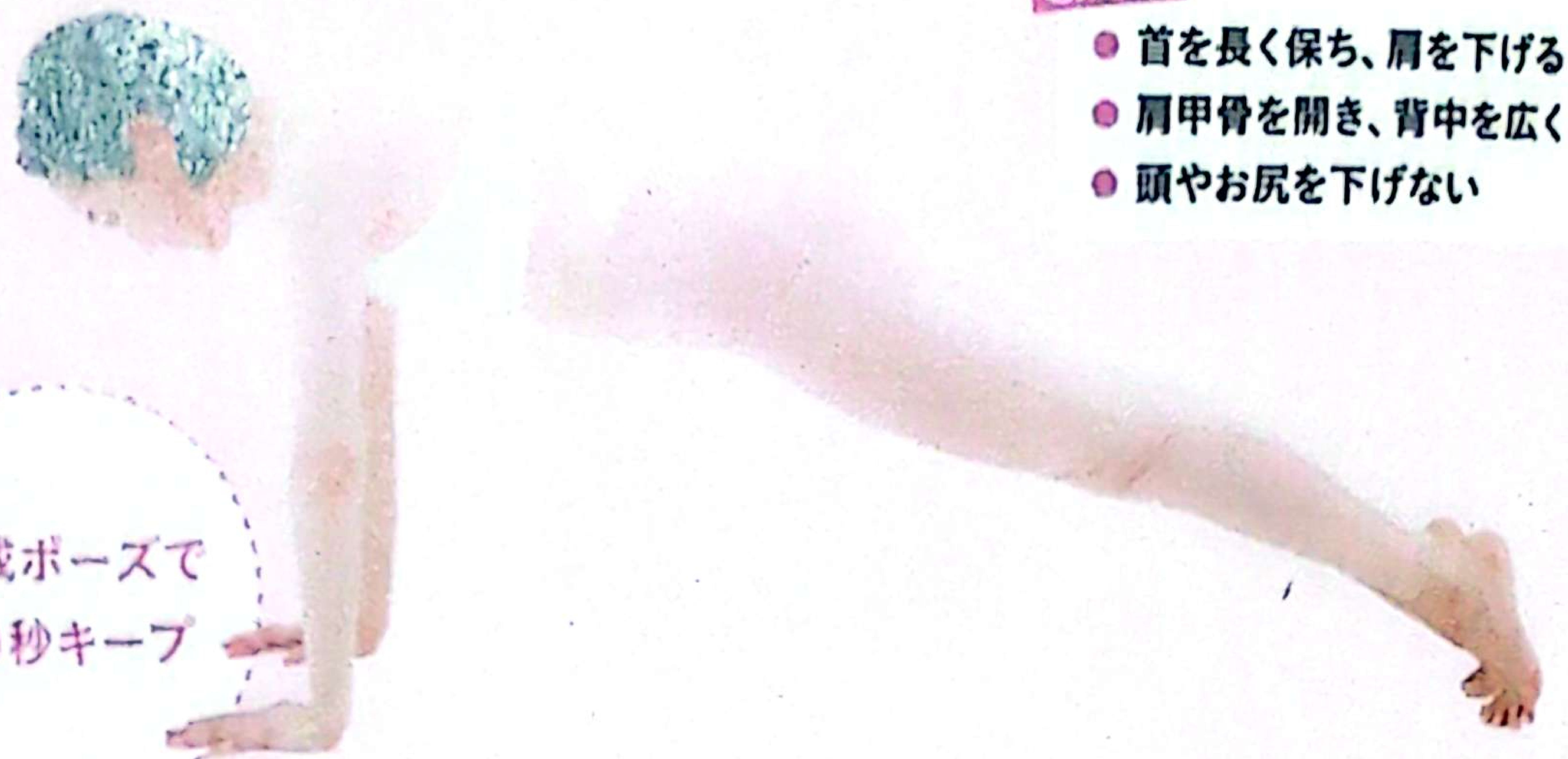
The leg-pull-front

レッグ・プル・フロント

腕の支える力や腹筋群の強さなど、体の前面をチェック。
反り腰の人はやりづらい傾向に。お腹が下がらないよう、しっかり引き上げて。

Check!

- 首を長く保ち、肩を下げる
- 肩甲骨を開き、背中を広く
- 頭やお尻を下げない



完成ポーズで
30秒キープ

1 よつばいになる。両手は肩の下に置き、指はしっかり開く。

▼

2 右脚を後ろに伸ばす。骨盤を水平に保つよう意識。

▼

3 左脚も伸ばして両足を揃える。つま先は立てて、足の裏は床と垂直にする。体を一直線に保ち、キープ。

ひじは軽く曲げて、ロックしない。

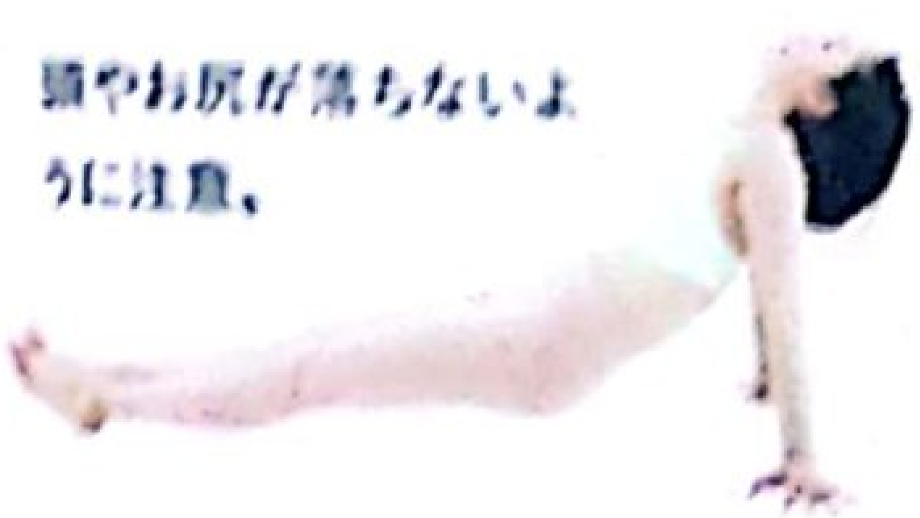
体の後面をチェック

Check! 2

The leg-pull

レッグ・プル

背中、お尻、太ももなど体の後面をチェック。胸が開かない人は背筋が弱く、
猫背の方はやりづらい傾向があります。骨盤を安定させてキープ！



×

腰やお尻が落ちないように注意。

完成ポーズで
30秒キープ

Check!

- 首を長く保ち、肩を下げる
- 肩甲骨を開き、背中を広く
- ひじとひざをロックしない

1 骨盤を立てて座骨で座り、両脚を伸ばす。両足はつま先を天井に向ける。

▼

2 両手を体の後ろについて、指先は外側に向ける。手の指をしっかり開き、手のひらとともに床を押すようにする。

▼

3 お尻を持ち上げて、かかとから頭までを真っすぐにしてキープ。あごは少し引いて。

CamScannerでスキャン

eck! 3

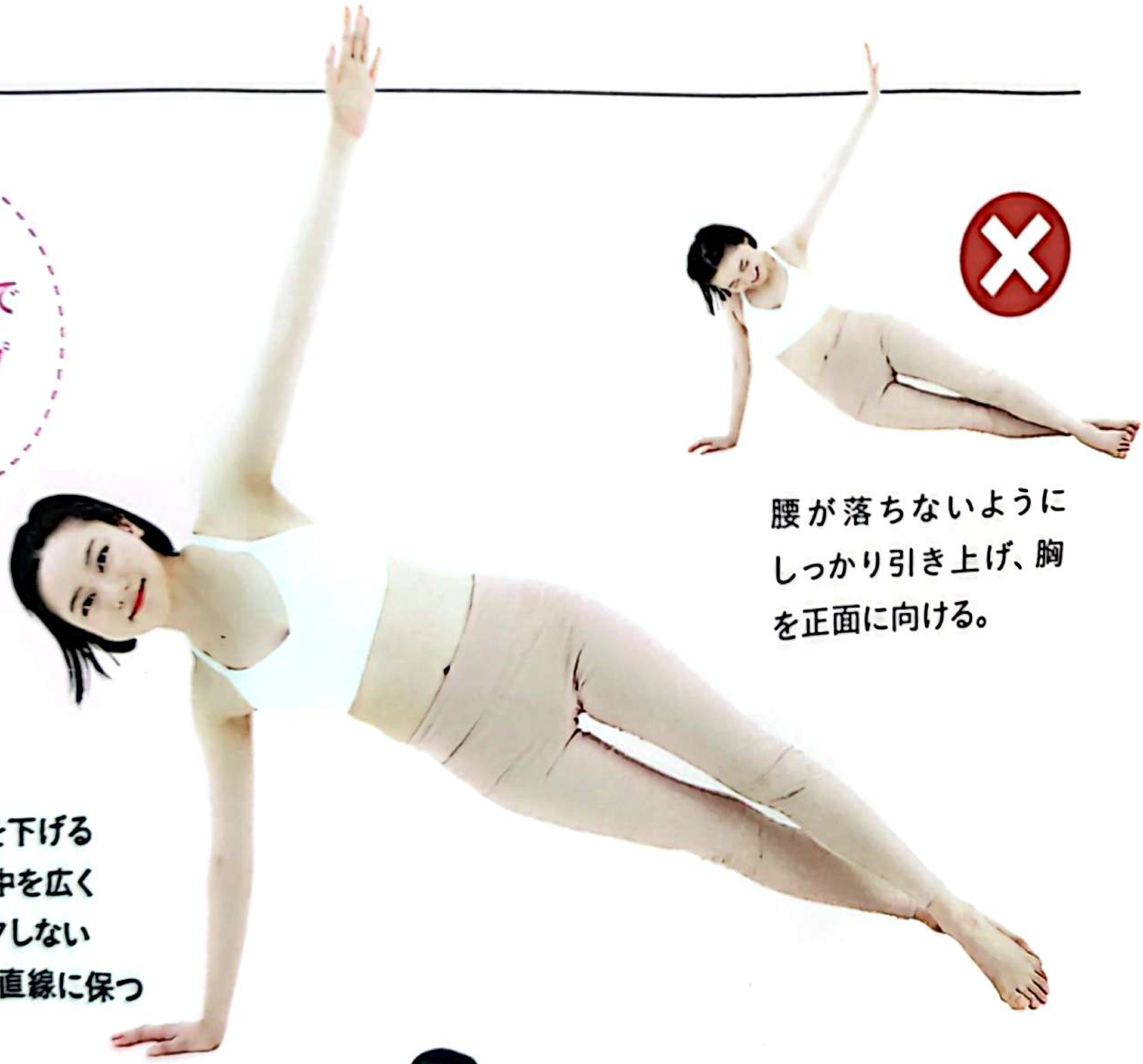
体の側面をチェック

Star

スター

体の側面をチェック。歩行時や片脚立ちの際に働く中殿筋、体幹部を中心に体のバランス力を測ります。女性はこの筋力が弱い人が多い傾向アリ。

完成ポーズで30秒キープ



腰が落ちないようにしっかり引き上げ、胸を正面に向ける。

Check!
- 首を長く保ち、肩を下げる
- 肩甲骨を開き、背中を広く
- ひじとひざをロックしない
- 頭からつま先を一直線に保つ

1 よつばいになる。手は肩の下に置き、両手は手のひら全体で床を押すように、指はしっかり開く。

▼

2 両脚を後ろに伸ばして揃える。つま先は立てて、足裏と床は垂直にする。

▼

3 体を横向きにして、両足は前後にずらし、左手を天井方向に伸ばす。頭を落とさず、目線を正面に向けてキープ。逆側も同様に。

背骨の柔軟性をチェック

Check! 4

Roll up / down

ロール・アップ／ダウン

背骨の柔軟性と筋力をチェック。息が止まる人は背骨を柔らかく動かす腹斜筋がうまく使えず、ズドンと背中が落ちる人は背骨の柔軟性が課題に。

Check!

- 首を長く保ち、肩を下げる
- 肩甲骨を開き、背中を広く
- あごと首の間はこぶし1個分空ける
- 呼吸を止めない

1往復

1 骨盤を立てて座骨で座り、両脚を伸ばす。両腕は肩の高さで床と水平に前に伸ばす。

▼

2 息を吐きながら、背骨の一つひとつを床につけるイメージで、骨盤からゆっくりと後ろに倒れる。

▼

3 続いて、息を吐きながら、背骨の一つひとつを床から離していくイメージで、頭からゆっくりと起き上がる。

×

起き上がる際、反動をつけない。あごを引きすぎない。

Easy

難しい人は両ひざを立てて、両手を太ももの裏に添えた姿勢で行う。

※背骨の骨格特性として丸くなれない人もいます。その場合は無理に行わないようにしてください。

ピラティスを始める前に

起床後すぐのピラティスは避けて

朝起きたときの背骨は、椎間板の内圧が高く、1日のうちでもっとも硬まっている状態です。内圧が下がり、徐々にほぐれてくるのが起床後、約1時間。それまでは、背骨に強い負荷（特に丸くなる力）がかかり椎間板ヘルニアになるなどのリスクが高まります。

起床後の1時間は、体を整える時間です。顔を洗い、食事をし、トイレに行ってと、ゆったり身支度に費やすのが正解。起きてすぐにジョギングをする方がいますが、せめてゆったりとしたヨガやウォーキング程度にとどめ、激しい運動は避けましょう。

ピラティスも朝イチの運動には向いていません。日中よりも椎間板が膨隆（ぼうりゅう）（膨らんだ）状態なので、痛めてしまう可能性があります。

いちばんのおすすめはあお向けで四肢をブラブラさせるようなゆるーい体操。優しい振動が手伝い、背中がほぐれていきますよ。

朝の起き抜けは手足をユラユラさせる体操を。また、起きたときに自然と、全身をグーッと伸ばしますが、これを行うと体が自然に整います。起床時に限らず、仕事の休憩時など、「伸びたい」と感じたら積極的に行って。

PILATES COLUMN 2

ピラティスと呼吸

今あるピラティスの多くの流派では、エクササイズを指導する際、呼吸に重きを置きます。ピラティスの呼吸は交感神経を優位にすると言われる胸式呼吸。息を吐くときはお腹を締めて、吸うときは肋骨が広がるように、しっかりと胸に酸素を入れていきます。

本書では、特に呼吸についてのルールを設けていません。その理由は、初心者ほど呼吸を意識すると、肝心のエクササイズの動きが止まってしまうからです。心配しなくても、呼吸は動きに伴って、自然に行われます。例えば、走れば呼吸が速くなり、止まるとだんだん、ゆっくりになりますよね。ピラティスの最中も同じです。胸を開けば吸うし、閉じれば吐ける。つまり呼吸が姿勢を決めるのではなく、姿勢が呼吸をコントロールするのです。

ジョセフ・ピラティスは、「エクササイズの動きと心臓や呼吸といった“体のリズム”を合わせなさい」と指導したといわれています。まずは動きにまかせて、自然に、心地よく、呼吸を続けていきましょう。

PILATES LESSON

BASIC 5

Chapter 3

✦

カラダが変わる!

BASIC5ピラティス

CamScannerでスキャン

はじめてのピラティスはここから!

「背骨」と「姿勢」を変える基本の5ポーズ

CamScannerでスキャン

基本ポーズをマスターして しなやかな背骨を手に入れる

ピラティスには、数多くのエクササイズがあります。そのなかで、最初にトライしてほしいのが、この『ベーシック5』。この5種目を続ければ、ピラティスが健康の指標と考える、柔軟性と強さを兼ね備えた背骨が手に入ります。

5種目はすべて、姿勢や体作りの基盤となる、背骨と骨盤にフォーカスしています。背骨は「曲げる、ねじる、一つひとつを動かす」という動きを組み込みました。そして、股関節をほぐすことで、脚の動きに左右されない安定した骨盤に調整。骨盤が安定すると背骨の負担も減り、その結果、柔軟性がアップします。

また、エロンゲーションを保ちながら動く感覚を覚えることも、ベーシック5のミッションの一つ。自分で自分の体をコントロールしながら、常に軸を伸ばす意識を持って、トライしましょう。

いい加減に動かず、小さな筋肉一つにまで意識を向けるつもりで、地道に、お手本通りに体を動かしていく。その積み重ねの先に、目指すボディラインや、健康的で美しい体が待っています。

/ピラティスの話/

コントロロジー

ピラティスの創始者、ジョセフ・ピラティス氏が生み出した造語、『コントロロジー』は「体・心・精神の完全な調和（協調・コーディネーション）を目指すこと」（ジョセフ・ピラティス著『Return to Life Through Contrology』より）であり、それは、筋肉をコントロールして使いこなすことから始まると伝えています。コントロロジーは体を思いのままに動かすことで、美しく洗練された、健康的な体に導くシステムであり、ピラティスが何たるかを定義した言葉なのです。

体のどこを「安定させて」どこを「動かす」か まずはこの2点を意識して動きましょう

動作のコントロールに役立つ2つのポイント

今、どんな姿勢で、どこを使って動いているのか。それを意識しながら正確に動くのが、ピラティスの特徴です。

ピラティスは一つの動作にも、足先から頭の先まで、こまやかに意識を配ります。そのため、最初のうちは、意識する点がありすぎて、難しく感じるかもしれません。

そこで、動きに慣れるまでは、「安定させる・止めるところ（スタビリティ）」と「動かすところ（モビリティ）」、この2つのポイントに意識を向けて、動きをコントロールしてみましょう。これをしっかりコントロールするだけでも、エクササイズの効果はまったく変わってきます。

続けていれば、こまやかな動きやスピードまで、すべて自分でうまくコントロールできるようになります。背骨の一個一個まで意識を向けて、「あ、私、ちゃんとコントロールできているな」と、楽しみながら取り組みましょう。

動かすところ
Mobility

M 動かす部位

安定させるところ
Stability

S 安定させる部位

エクササイズページでは
動き と 安定 を
わかりやすく表示しています。

エクササイズの効果は「動かすところ」と「安定させる・止めるところ」を正確にコントロールすることで得られます。本書ではこれらを一目でわかるように表示しました。

CamScannerでスキャン

体のどこを「安定させて」どこを「動かす」か まずはこの2点を意識して動きましょう

動作のコントロールに役立つ2つのポイント

今、どんな姿勢で、どこを使って動いているのか。それを意識しながら正確に動くのが、ピラティスの特徴です。

ピラティスは一つの動作にも、足先から頭の先まで、こまやかに意識を配ります。そのため、最初のうちは、意識する点がありすぎて、難しく感じるかもしれません。

そこで、動きに慣れるまでは、「安定させる・止めるところ（スタビリティ）」と「動かすところ（モビリティ）」、この2つのポイントに意識を向けて、動きをコントロールしてみましょう。これをしっかりコントロールするだけでも、エクササイズの効果はまったく変わってきます。

続けていれば、こまやかな動きやスピードまで、すべて自分でうまくコントロールできるようになります。背骨の一個一個まで意識を向けて、「あ、私、ちゃんとコントロールできているな」と、楽しみながら取り組みましょう。

エクササイズページでは 動き と 安定 を わかりやすく表示しています。

エクササイズの効果は「動かすところ」と「安定させる・止めるところ」を正確にコントロールすることで得られます。本書ではこれらを一目でわかるように表示しました。

CamScannerでスキャン

はじめてでも効果を上げる 3つのお約束

すべてのエクササイズは、何となく続けるよりも、コツを抑えたほうが効果が早く得られます。初心者が必ず実践すべき、3つのお約束はこちら！

お約束1

エロンゲーションをキープ

軸を伸ばしてから エクササイズを行う

ピラティスのエクササイズは、エロンゲーションしながら動くことが大原則。軸が伸びれば自然とニュートラル・ポジションに整い、筋肉や関節が正しく動きます。この「正しく働く」ことでピラティスの効果は最大限得られるのです。姿勢作りに慣れるまではプレピラティスで軸を伸ばしてから、エクササイズに入りましょう。

お約束2

正確に動く

体をコントロールする 意識を身につける

エクササイズは指示通りに正確に行いましょう。正確に動くとは、がむしゃらに動くのも、反動を使うのも、自分が楽なように動くのもNGです。シンプルなエクササイズを行う際も、動きや体の状態に意識を向けて、しっかり体をコントロールしましょう。すると、間違った体の使い方を、限りなく正確な動きに修正できます。

お約束3

毎日繰り返す

1日10分を 習慣にして続けて

エクササイズは子どもの頃にやった漢字ドリルと一緒です。「難しい」「覚えられない」と思った種目も、繰り返し行ううちに、必ずうまくできるようになります。ただし、週に1、2日では、前回の記憶が薄れてしまいます。1日10分でいいので、週3日以上の習慣にすること。少なくとも3日と空けないペースで続けましょう。

ベーシック5ピラティス・プログラムの全体の流れはこちら。
必ずプレピラティスで姿勢を整えてからスタートしましょう。

Start!

準備 PRE PILATES **プレピラティス** P.36~41

BASIC 1 **サイド・ライイング** P.62

▼

BASIC 2 **ショルダー・ブリッジ** P.64

▼

BASIC 3 **シングル・レッグ・サークル** P.66

▼

BASIC 4 **ソウ** P.68

▼

BASIC 5 **ローリング・ライク・ア・ボール** P.70

Finish!

Point **週3日以上やりましょう**

BASIC 5
ピラティス・プログラム

本書では、初心者でも気軽に始められるよう、1日10分からスタートできるプログラムを組んでいます。ベーシック5は、体作りの基盤となるエクササイズです。こちらを週3日以上、続けていきましょう。2か月後くらいから、体の変化や改善が見られるようになります。同時に普段の姿勢や歩き方、動作、あるいは生活環境が、体の負担になっていないかを見直すことも大切。日々の生活の積み重ねが、今の体を作り上げています。エクササイズを行うだけで満足するのではなく、生活や環境を見直すきっかけにしましょう。

プログラム例

はじめての人は……
▼
1日10分から スタート！

5種目 を 各10回 × 1セット

1日10分でもよいので、まずは動きに慣れること、習慣づけることが大切です。エロンゲーションをしながら、硬まった背骨や股関節をほぐし、動ける体に戻していきましょう。

慣れてきたら……
▼
回数を 増やしてみる！

5種目 を 各10回 × 2~3セット

エクササイズに慣れたら、各3セットを目標に数を増やしていきます。回数をこなすことで体の柔軟性、筋力、バランス力が理想形に近づきます。最後まで正確に行うことを忘れずに。

体の弱い部分を強化したいなら……
▼
自己流に カスタマイズ！

苦手を克服するエクササイズを重点的に行う

▶ P.60をCheck

P.44～の体チェックテストで、自分の体の弱点が明確になったと思います。その部分を強化したりバランス力を調整したり、できる種目の回数を増やして、重点的に行いましょう。

BASIC 5
ピラティス・プログラム

本書では、初心者でも気軽に始められるよう、1日10分からスタートできるプログラムを組んでいます。ベーシック5は、体作りの基盤となるエクササイズです。こちらを週3日以上、続けていきましょう。2か月後くらいから、体の変化や改善が見られるようになります。同時に普段の姿勢や歩き方、動作、あるいは生活環境が、体の負担になっていないかを見直すことも大切。日々の生活の積み重ねが、今の体を作り上げています。エクササイズを行うだけで満足するのではなく、生活や環境を見直すきっかけにしましょう。

プログラム例

体の弱い部分を強化したいなら……

▼

自己流にカスタマイズ！

苦手を克服するエクササイズを重点的に行う

▶ P.60をCheck

P.44～の体チェックテストで、自分の体の弱点が明確になったと思います。その部分を強化したりバランス力を調整したり、できる種目の回数を増やして、重点的に行いましょう。

慣れてきたら……

▼

回数を増やしてみる！

5種目

を

各10回 × 2~3セット

エクササイズに慣れたら、各3セットを目標に数を増やしていきます。回数をこなすことで体の柔軟性、筋力、バランス力が理想形に近づきます。最後まで正確に行うことを忘れずに。

はじめての人は……

▼

1日10分からスタート！

5種目

を

各10回 × 1セット

1日10分でもよいので、まずは動きに慣れること、習慣づけることが大切です。エロンゲーションをしながら、硬まった背骨や股関節をほぐし、動ける体に戻していきましょう。

ベーシック5ピラティス・プログラムの全体の流れはこちら。
必ずプレピラティスで姿勢を整えてからスタートしましょう。

Start!

準備 PRE PILATES
プレピラティス P.36~41

BASIC 1 **サイド・ライイング**
P.62

▼

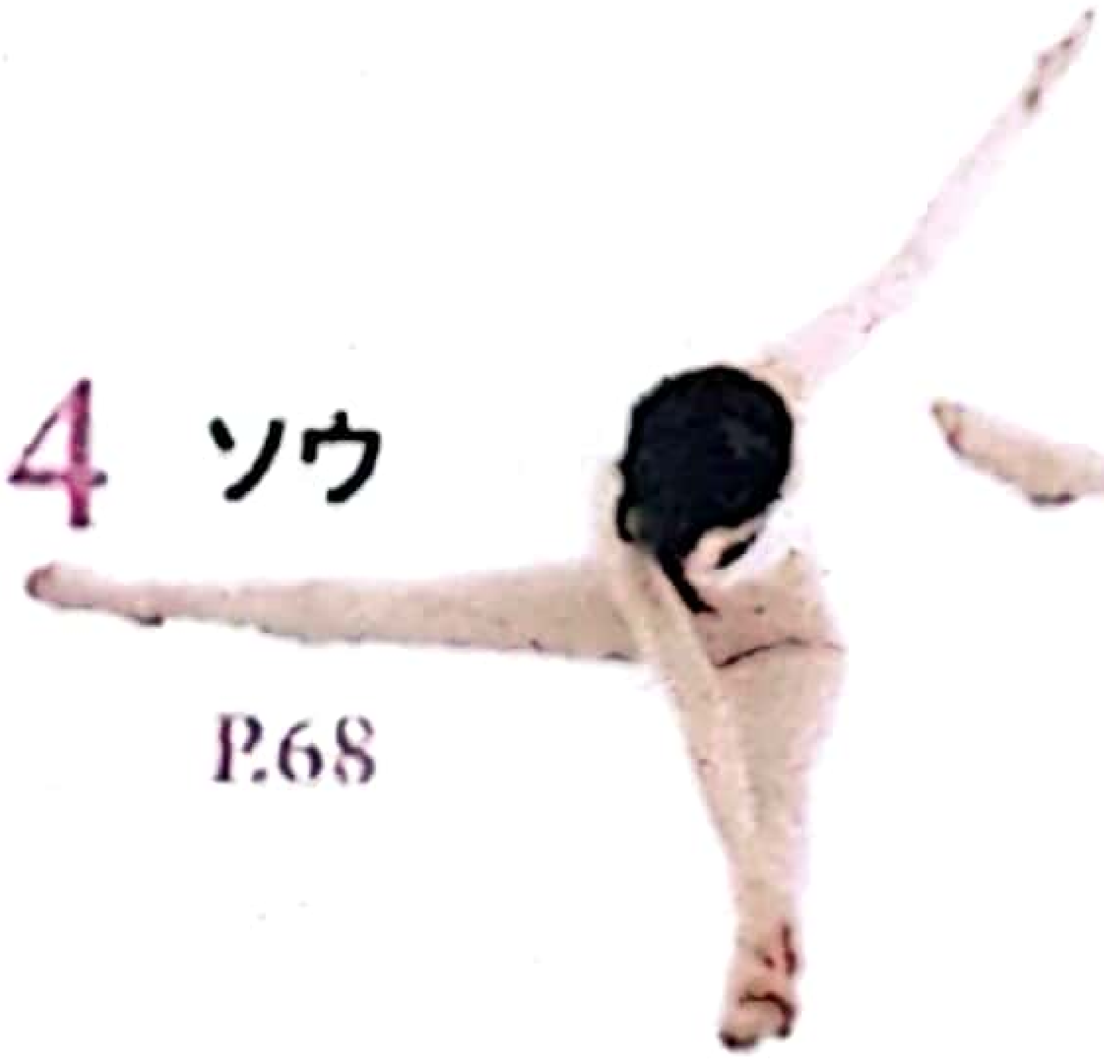
BASIC 2 **ショルダー・ブリッジ**
P.64

▼

BASIC 3 **シングル・レッグ・サークル**
P.66

▼

BASIC 4 **ソウ**
P.68



▼

BASIC 5 **ローリング・ライク・ア・ボール**
P.70

Finish!

Point **週3日以上やりましょう**

BASIC 5

ピラティス・プログラム

P.44

体チェックテストから診断!

体の弱い部分を
強化する動きを
重点的に行いましょう

体チェックテストで明確になった弱点も、ベーシック5を続けることで改善。筋力だけでなく、柔軟性やバランス力も上がります。チェックテストそのものをエクササイズとして、時々、ベーシック5に組み込んでもOKです。

レッグ・プル・フロント
が苦手な人は……

P.45

前面筋が弱点です。シングル・レッグ・サークルで腸腰筋を、ソウで腹斜筋を中心に鍛えましょう。

↓

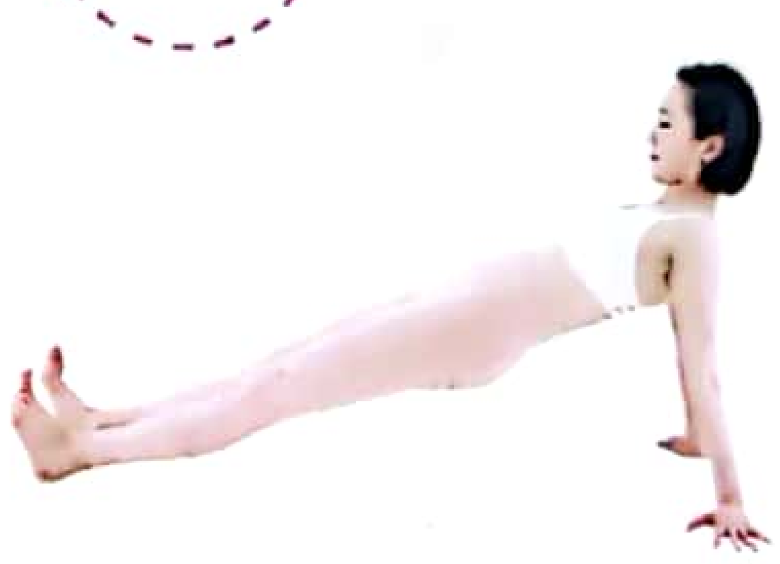
☑ シングル・レッグ・サークル ▼ P.66

☑ ソウ ▼ P.68

を重点的に行う!

レッグ・プル
が苦手な人は……

P.46



後面筋が弱点です。僧帽筋、広背筋、大殿筋、ハムストリングといった大きな筋肉を一気に刺激して。

↓

☑ショルダー・ブリッジ
▼P.64

を重点的に行う！

スター
が苦手な人は……

P.47

側面筋が弱点です。サイド・ライイングで腰方形筋と中臀筋を、ソウで腹斜筋を中心に強化していきます。

↓

☑サイド・ライイング
▼P.62

☑ソウ
▼P.68

を重点的に行う！

ロール・アップ&ダウン
が苦手な人は……

P.48

背骨の柔軟性と筋力が弱点。背骨一つひとつを動かす練習をしながら、骨盤を支える腸腰筋も強化。

↓

☑シングル・レッグ・サークル
▼P.66

☑ローリング・ライク・ア・ボール
▼P.70

を重点的に行う！

BASIC 1

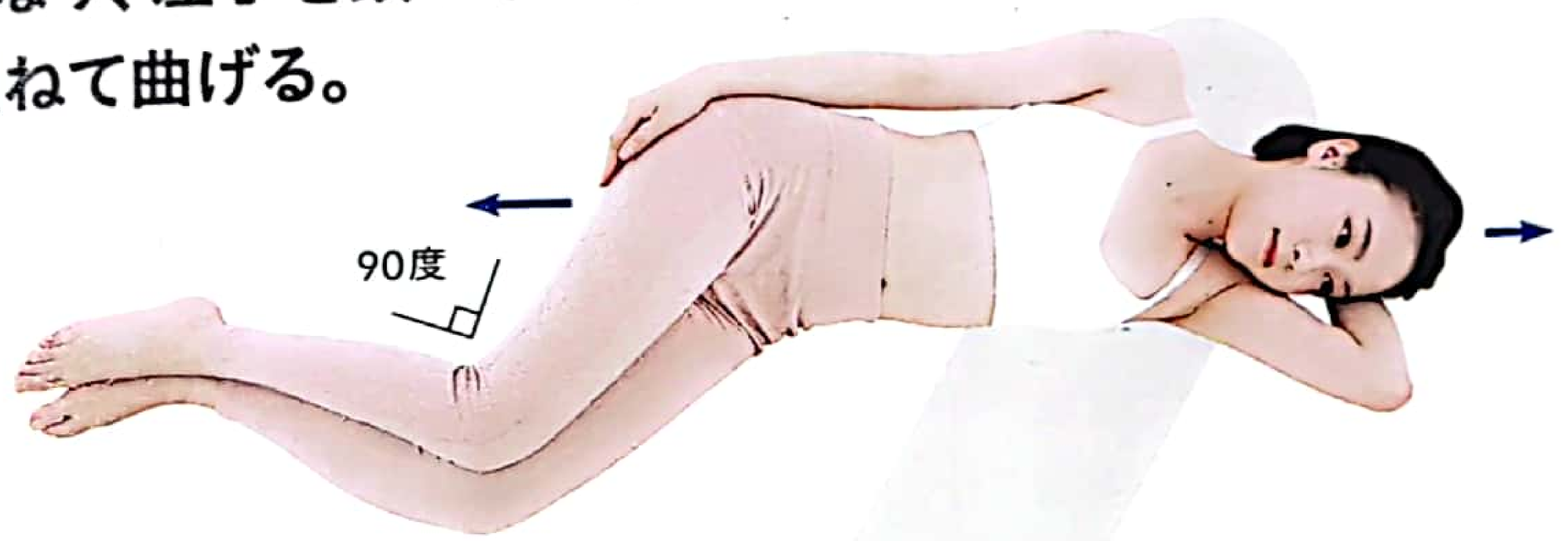
上半身を安定させる

The side-lying –
サイド・ライイング –

左右各10回 × 3セット

1

横向きになり、左手を頭の下に。
両脚は重ねて曲げる。



Check!
- 首を長く保ち、肩を下げる
- 肩甲骨を開き、背中を広く
- 腰は自然なカーブをキープ

Point
脚を上げたときに、太ももが床につかないようにする

Check!
- 床に対して体を垂直に保つ
- 骨盤が前に倒れないよう安定

2

右手の指を胸の前で床につける。
ひざを曲げたまま、
右脚を付け根から前に振る。

横になった状態で、脚を前後に大きく振りながら正しい姿勢をキープ。
骨盤の安定と、歩行時も崩れない姿勢力を身につけます。

S 安定させる部位 — 骨盤帯　肩甲帯

M 動かす部位 — 股関節

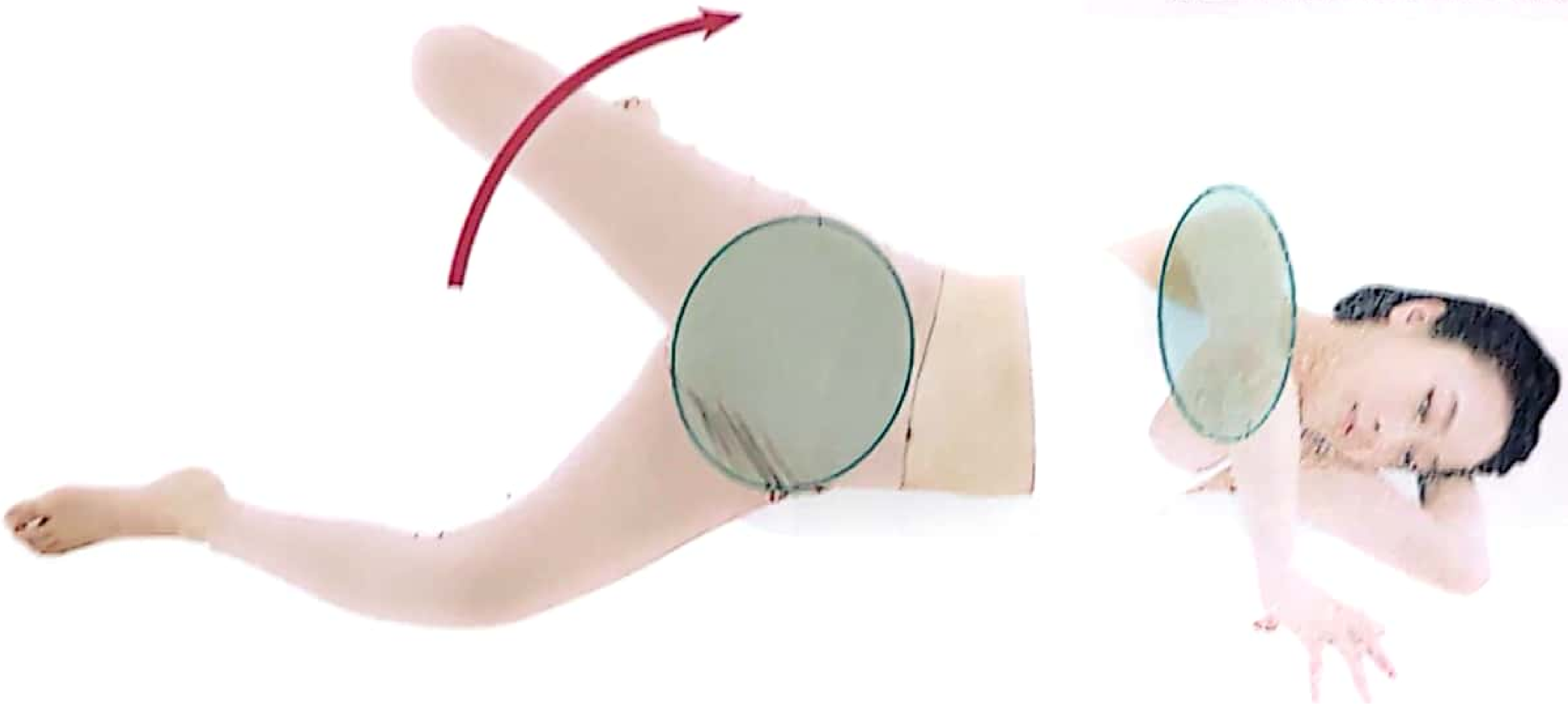
意識するPOINT

✕ 脚の動きにつられて、骨盤が前後にぶれないように。しっかり安定させよう。

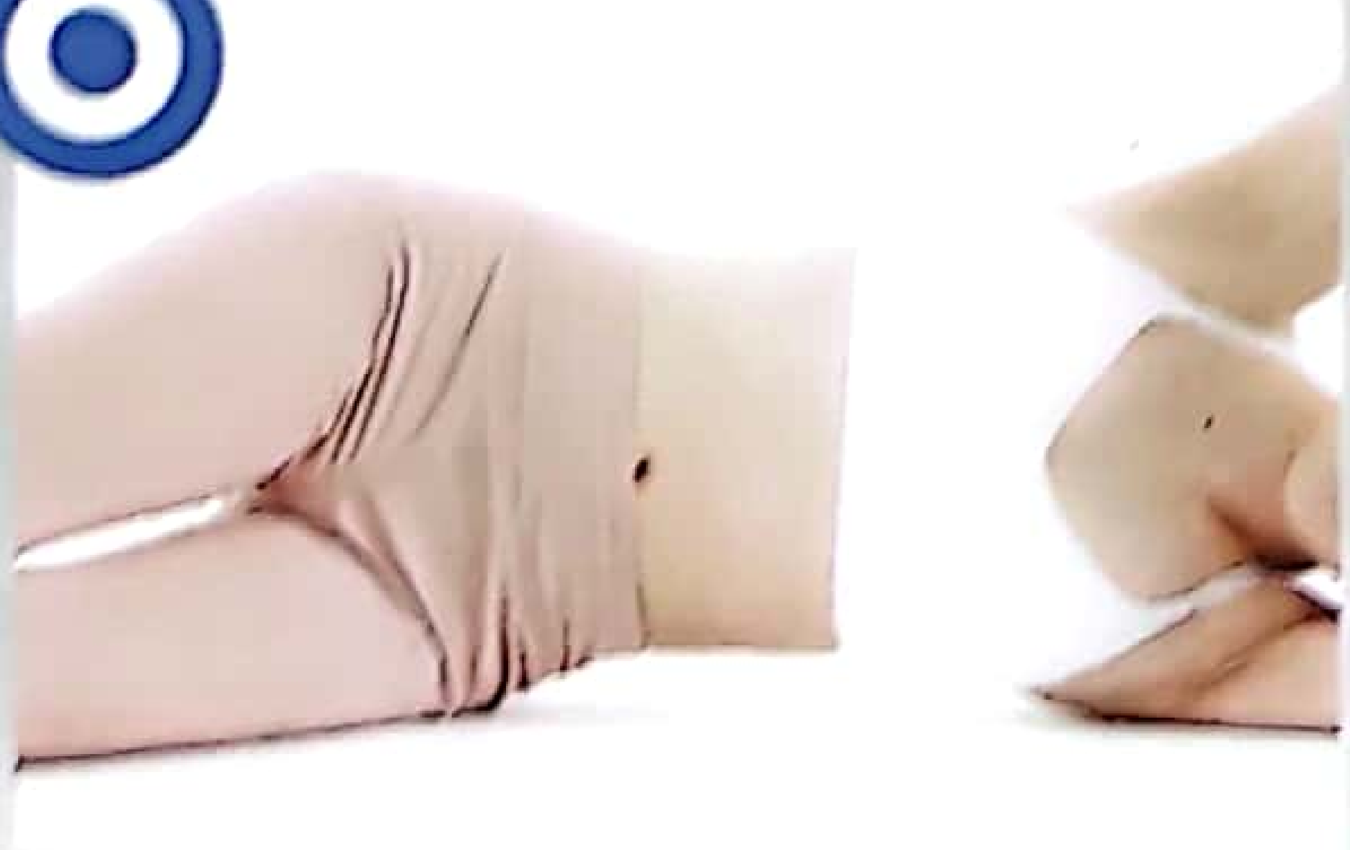
3

続けて右脚を、付け根から動かして後ろに振る。
2〜3をくり返し、反対側も同様に。

Check!
- 床に対して体を垂直に保つ
- 骨盤が前に倒れないよう安定



◎



✕

動作の最中、わき腹が床に落ちないよう引き上げる。常に直立姿勢と同じウエストのラインをキープして。

上半身を安定させる

The side-lying
サイド・ライイング

左右各10回 × 3セット

横になった状態で、脚を前後に大きく振りながら正しい姿勢をキープ。骨盤の安定と、歩行時も崩れない姿勢力を身につけます。

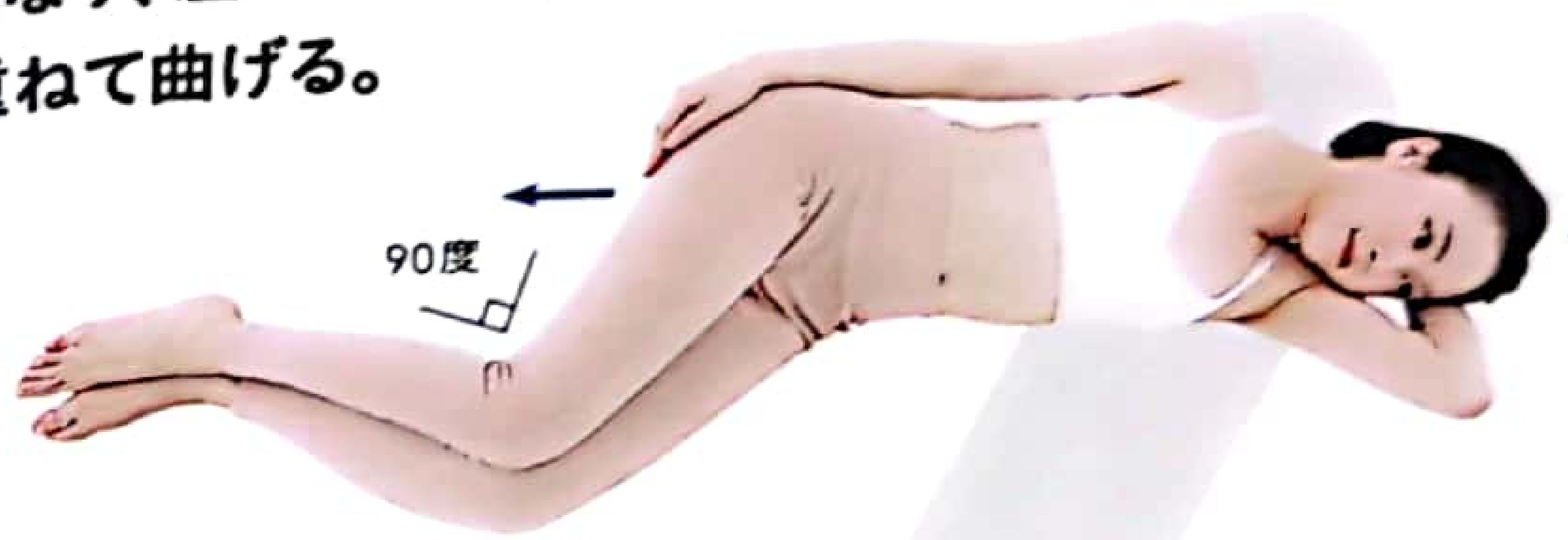
S 安定させる部位 骨盤帯 肩甲帯

M 動かす部位 股関節

意識するPOINT

1

横向きになり、左手を頭の下に。両脚は重ねて曲げる。



Check!
- 首を長く保ち、肩を下げる
- 肩甲骨を開き、背中を広く
- 腰は自然なカーブをキープ

Point
脚を上げたときに、太ももが床につかないようにする

Check!
- 床に対して体を垂直に保つ
- 骨盤が前に倒れないよう安定

2

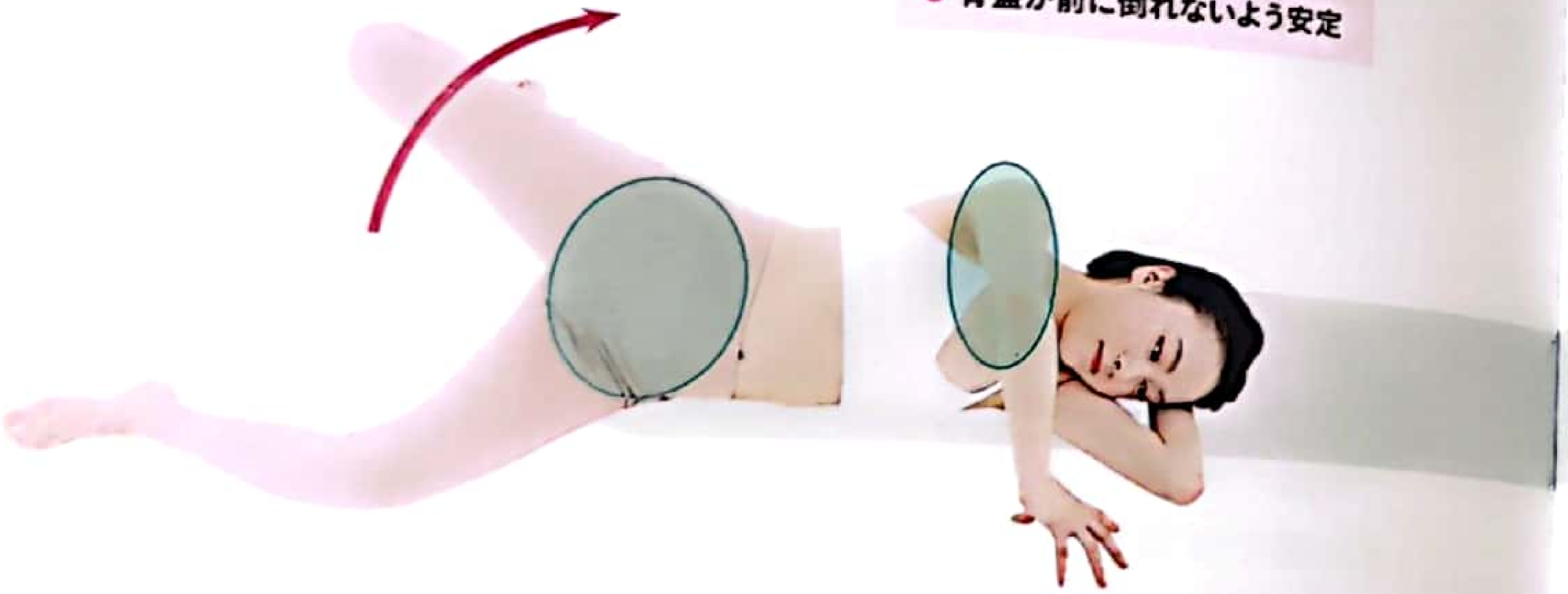
右手の指を胸の前で床につける。ひざを曲げたまま、右脚を付け根から前に振る。

3

続けて右脚を、付け根から動かして後ろに振る。
2〜3をくり返し、反対側も同様に。

Check!
- 床に対して体を垂直に保つ
- 骨盤が前に倒れないよう安定

×
脚の動きにつられて、骨盤が前後にぶれないように。しっかり安定させよう。



動作の最中、わき腹が床に落ちないよう引き上げる。常に直立姿勢と同じウエストのラインをキープして。

BASIC 2

背中を強化する

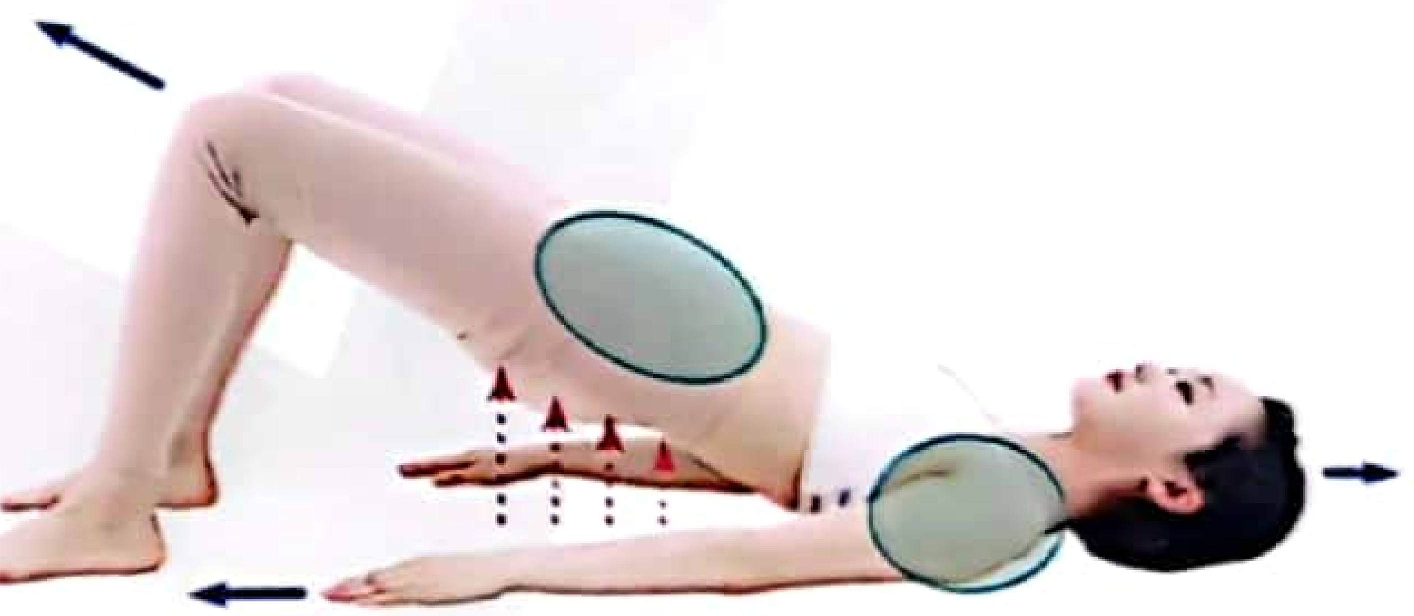
The shoulder bridge –
ショルダー・ブリッジ –

左右各10回 × 3セット

1

あお向けになり、
脚を曲げて立てる。
腕は体の横に、
手のひらは床につける。

Check!
- 首を長く保ち、肩を下げる
- 肩甲骨を開き、背中を広く



2

肩と脚で体重を支え、
お尻から背骨が一つひとつ
離れていくように持ち上げる。

Check!
- 腰を反らさず、体を一直線に保つ

内ももと体の中心を意識して、ひざを開きすぎないこと。

体を一直線に保ちながら、背面のトレーニングを行います。
難しい体勢で脚の上げ下げを行うことで骨盤の安定感がアップ。

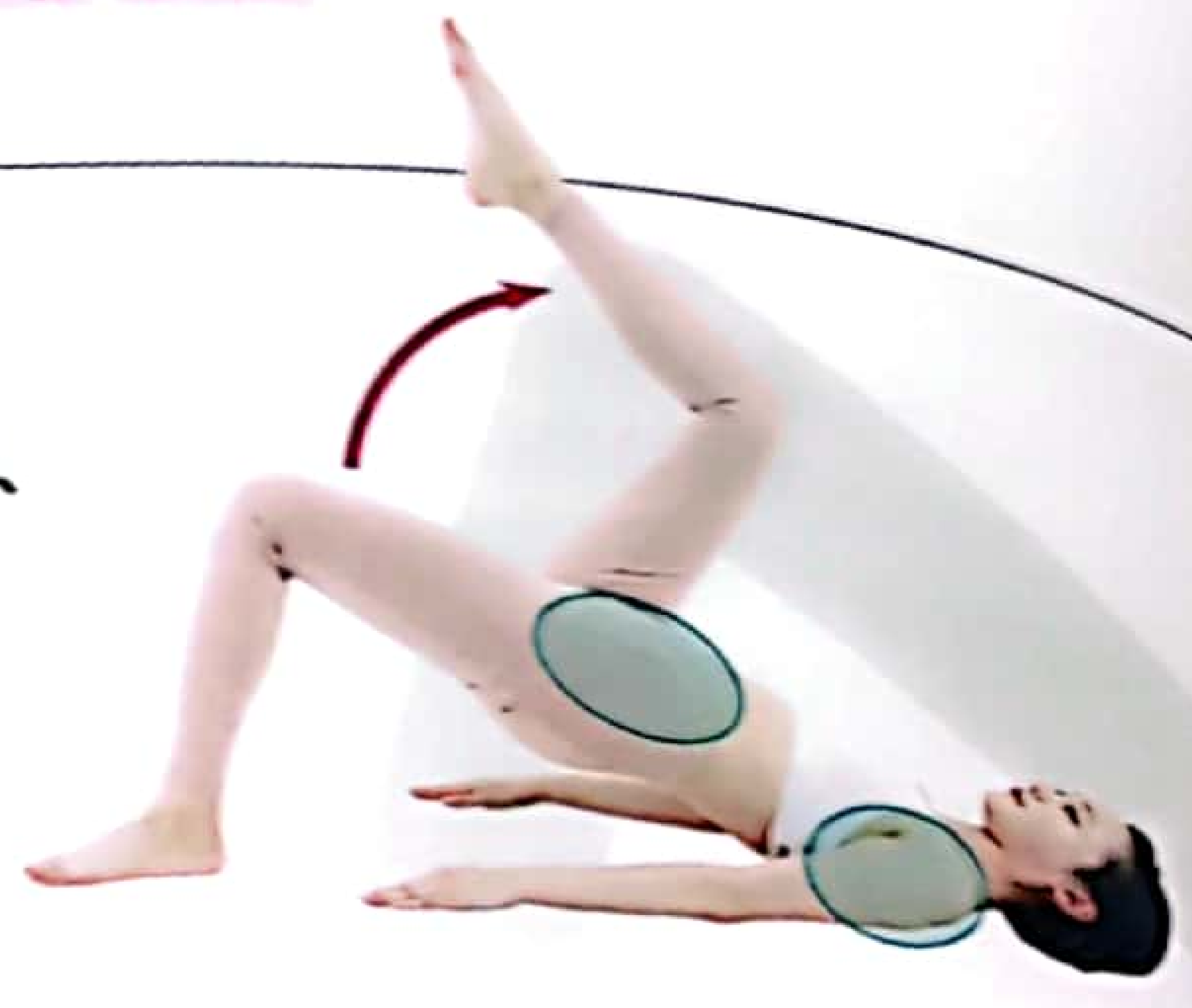
S 安定させる部位	骨盤帯	肩甲帯
M 動かす部位	背骨	股関節

意識するPOINT

3

右脚を股関節から上げて、
下げるを繰り返す。

Check!
- 体の中心を意識して
骨盤が傾かないように
- 脚は勢いをつけて上げすぎない



4

背骨を一つひとつ
床につけていくように
背中から下ろしていく。

5

骨盤まで床につけて
1に戻る。
左脚も同様に行う。

Check!
- 首を長く保ち、肩を下げる
- 肩甲骨を開き、背中を広く
- 腰を落とさずに体は一直線に保つ

BASIC 2

背中を強化する

The shoulder bridge –
ショルダー・ブリッジ –

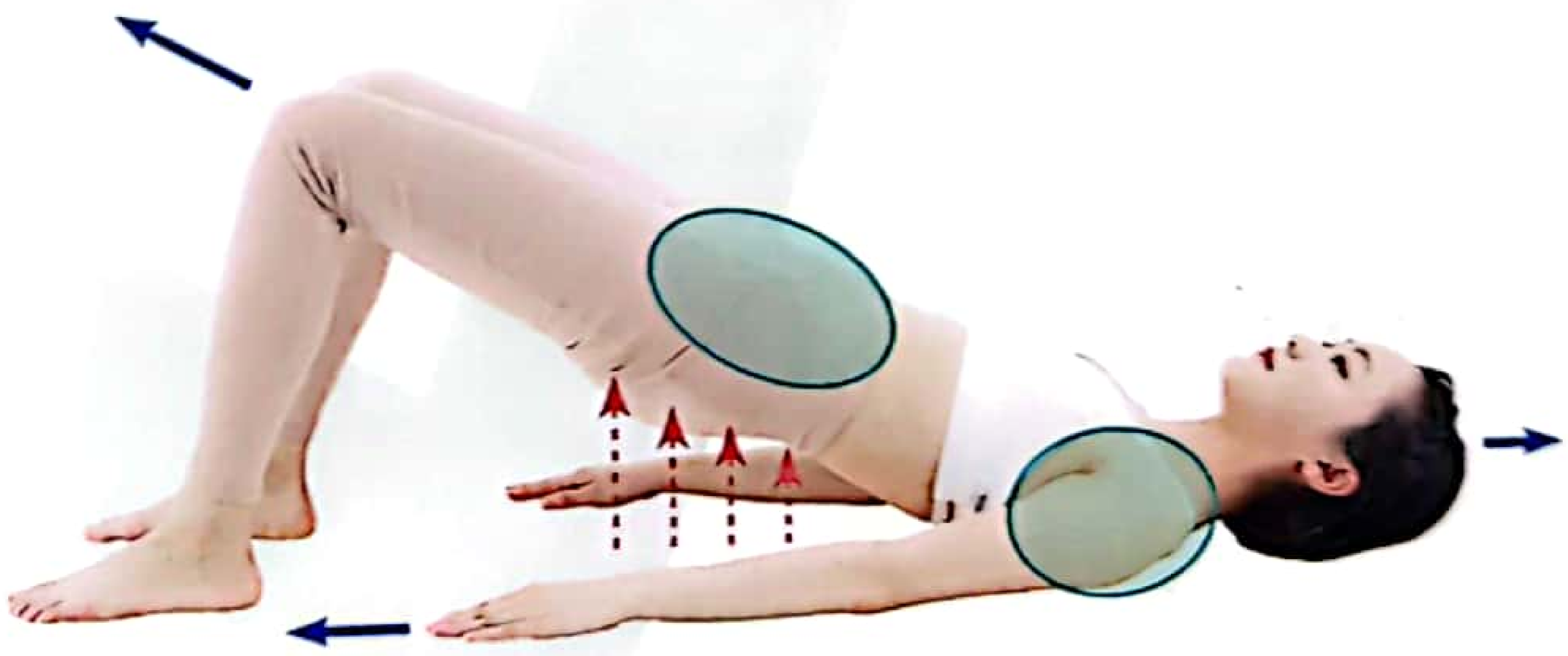
左右各10回 × 3セット

1

あお向けになり、
脚を曲げて立てる。
腕は体の横に、
手のひらは床につける。

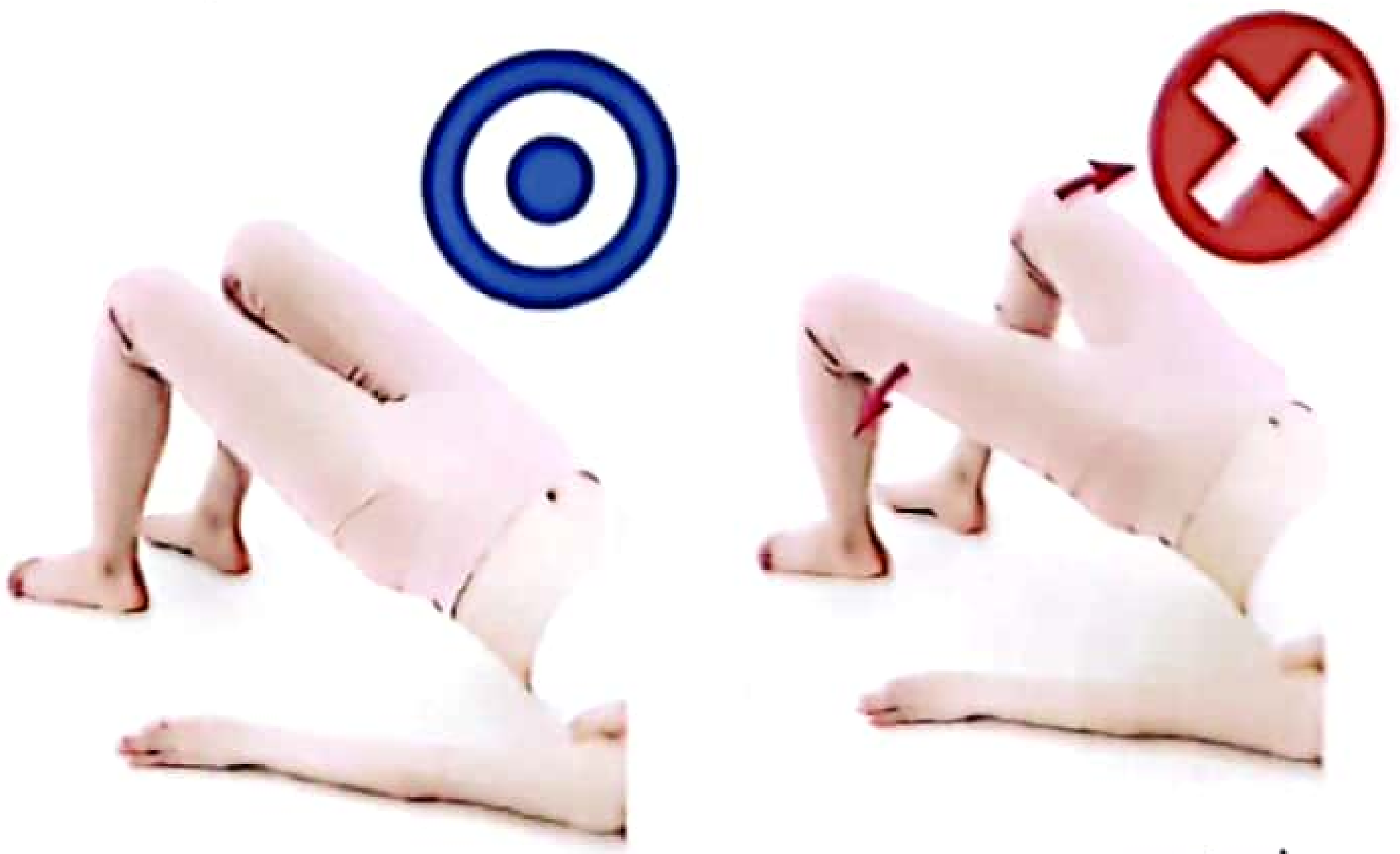
Check!
- 首を長く保ち、肩を下げる
- 肩甲骨を開き、背中を広く

2



肩と脚で体重を支え、
お尻から背骨が一つひとつ
離れていくように持ち上げる。

Check!
- 腰を反らさず、体を一直線に保つ



内ももと体の中心を意識して、ひざを開きすぎないこと。

体を一直線に保ちながら、背面のトレーニングを行います。
難しい体勢で脚の上げ下げを行うことで骨盤の安定感がアップ。

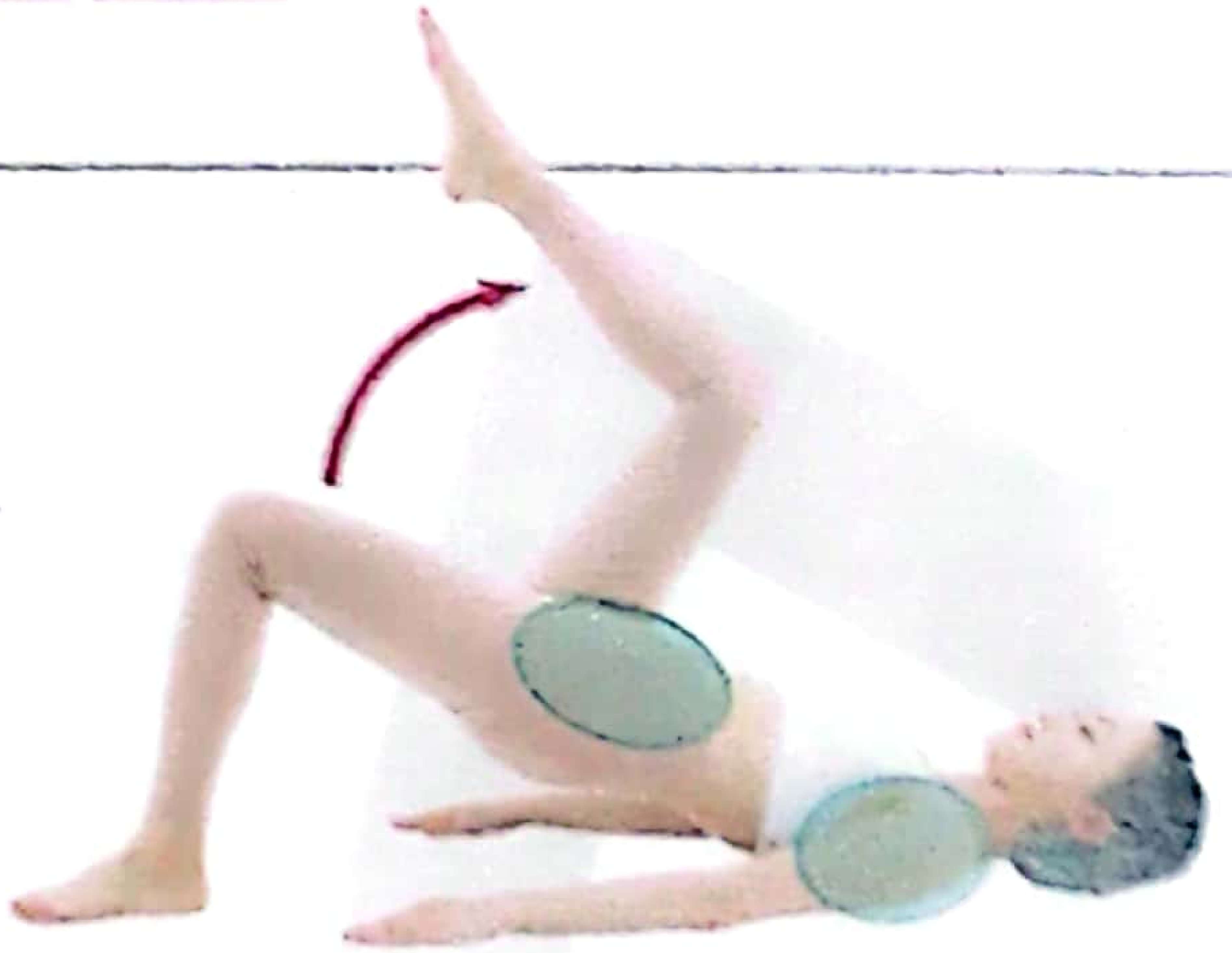
S	安定させる部位	骨盤帯	肩甲帯
M	動かす部位	背骨	股関節

意識するPOINT

3

右脚を股関節から上げて、
下げるを繰り返す。

- 体の中心を意識して
  骨盤が傾かないように
- 脚は勢いをつけて上げすぎない



4

背骨を一つひとつ
床につけていくように
背中から下ろしていく。

- 首を長く保ち、肩を下げる
- 肩甲骨を開き、背中を広く
- 腰を落とさずに体は一直線に保つ

5

骨盤まで床につけて
1に戻る。
左脚も同様に行う。

日常動作をスムーズに

— Single leg circle —
— シングル・レッグ・サークル —

左右各10回 × 3セット

1

あお向けになる。
両手は体に沿わせて、
手のひらを床につける。

Check!
- 首を長く保ち、肩を下げる
- 肩甲骨を開き、胸を広く
- 腰は自然なカーブを維持

2

右脚を真上に上げる。

Point
脚が真上に上がらない
場合、骨盤が浮かない
位置まででOK

Check!
- 腰は自然なカーブを維持
- お腹を意識

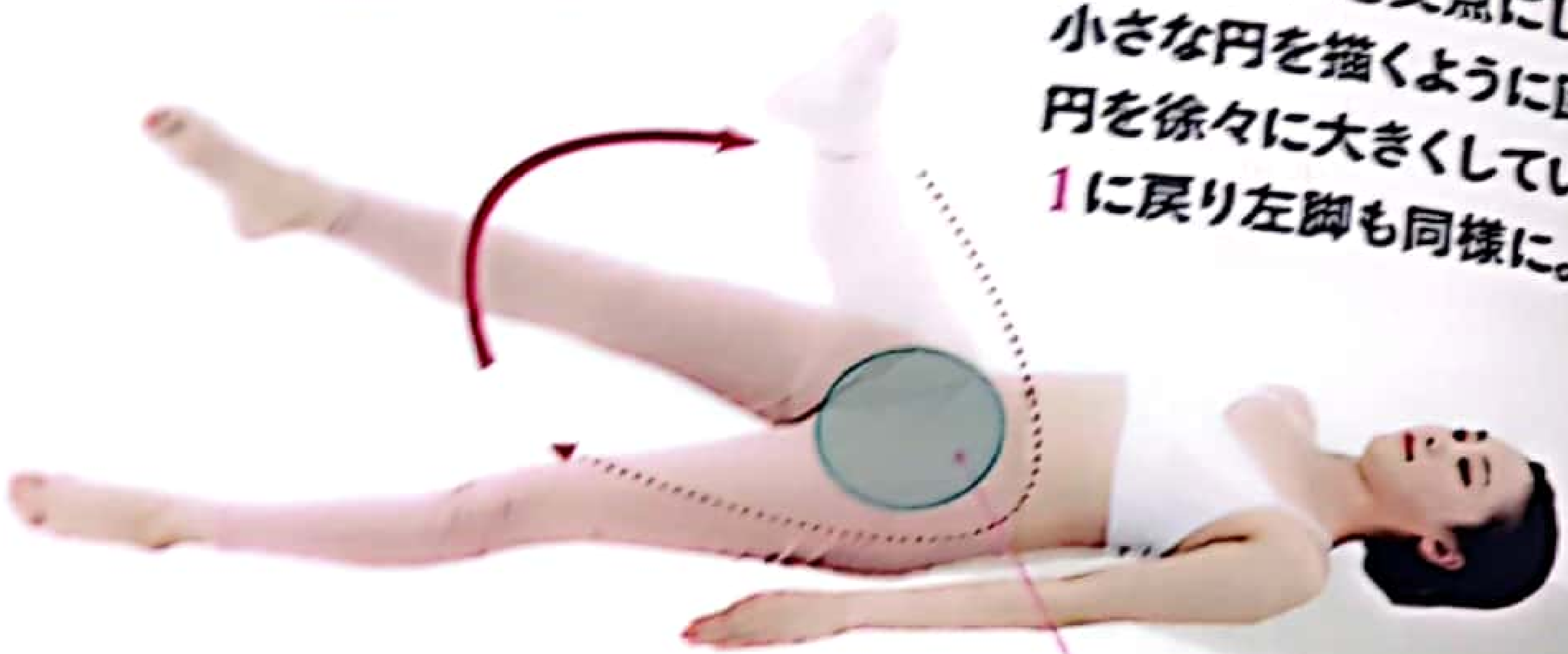
股関節だけを自由に使うトレーニング。骨盤の安定感や股関節の柔軟性が高まり、歩きや動作がスムーズになります。

S ストレッチする部分 骨盤帯
M 動かす部分 股関節
意識するポイント

3

右脚を低い位置に下ろす。
脚の付け根を支点にして、
小さな円を描くように回す。
円を徐々に大きくしていく。
1に戻り左脚も同様に。

Check!
- 腰は自然なカーブを維持
- お腹を意識



Point
腕で踏ん張らず、お腹
に力を入れて体を支え、
動きをコントロール

✕ 骨盤が浮いてしまうほど、脚を大きく回しすぎない。

BASIC 3

日常動作をスムーズに

The one leg circle –
シングル・レッグ・サークル –

左右各10回 × 3セット

1

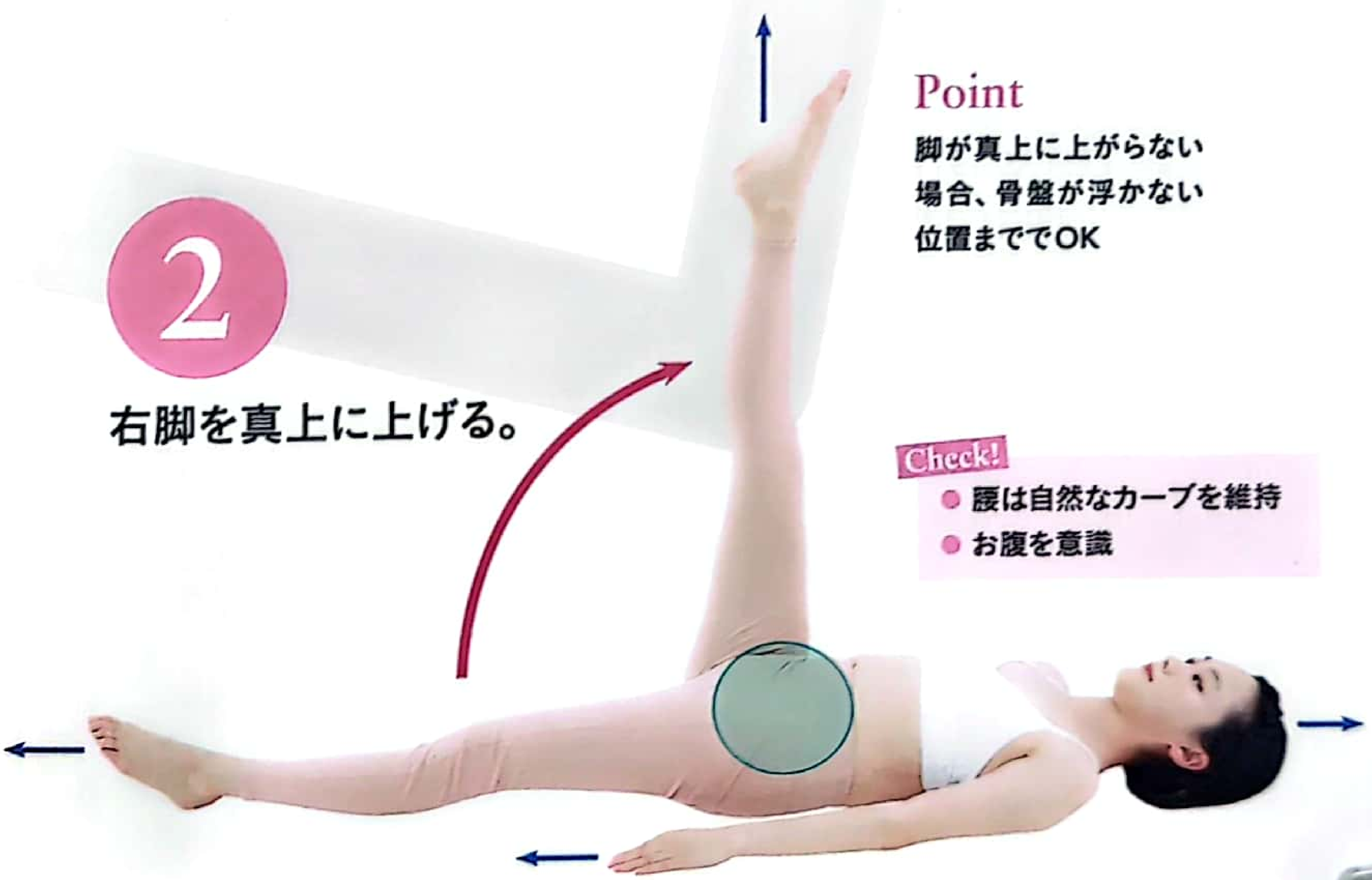
あお向けになる。
両手は体に沿わせて、
手のひらを床につける。

Check!
- 首を長く保ち、肩を下げる
- 肩甲骨を開き、背中を広く
- 腰は自然なカーブを維持

2

右脚を真上に上げる。

Point
脚が真上に上がらない
場合、骨盤が浮かない
位置まででOK



Check!
- 腰は自然なカーブを維持
- お腹を意識

CamScannerでスキャン

股関節だけを自由に使うトレーニング。骨盤の安定感や股関節の柔軟性が高まり、歩きや動作がスムーズになります。

S 安定させる部位 ⬭ **骨盤帯**

M 動かす部位 → **股関節**

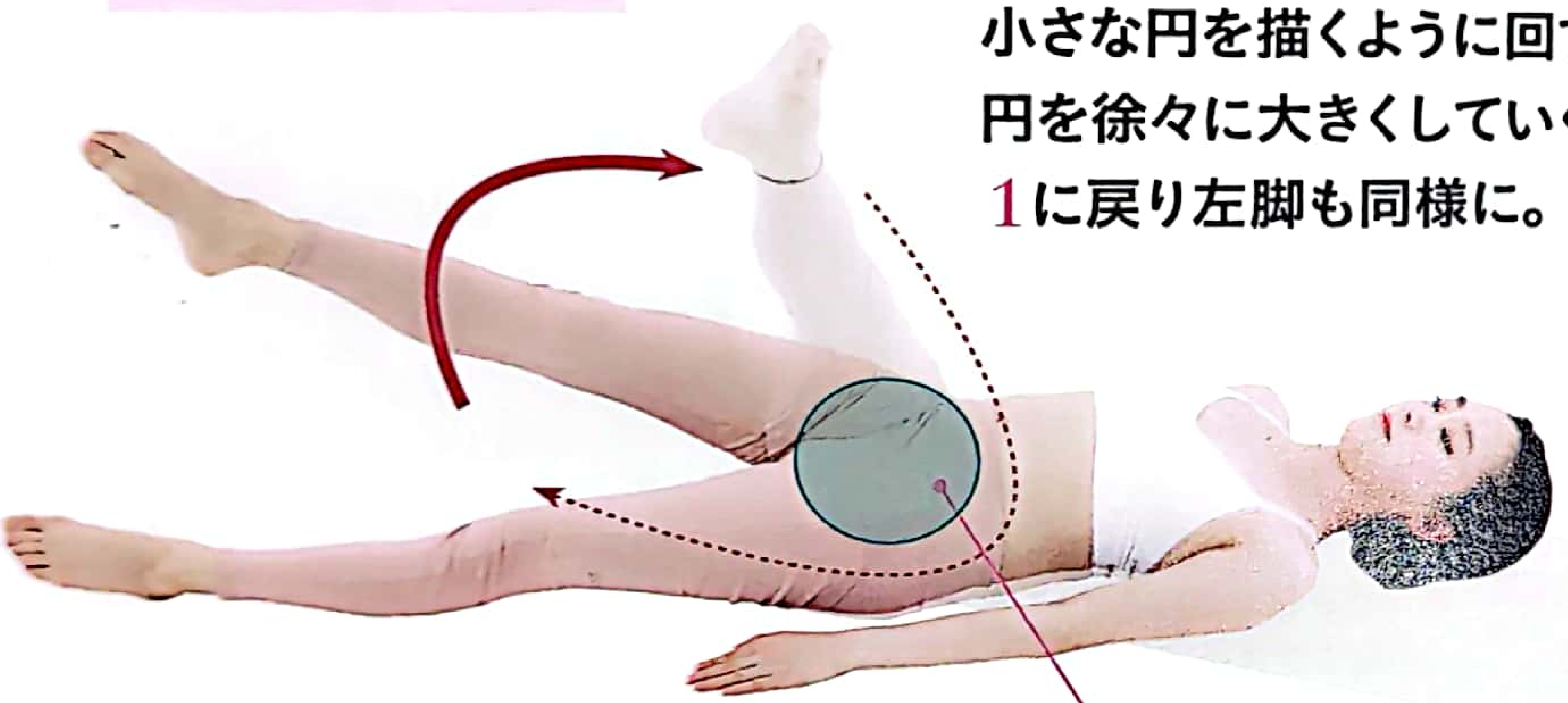
意識するPOINT →

3

右脚を低い位置に下ろす。
脚の付け根を支点にして、
小さな円を描くように回す。
円を徐々に大きくしていく。
1に戻り左脚も同様に。

Check!

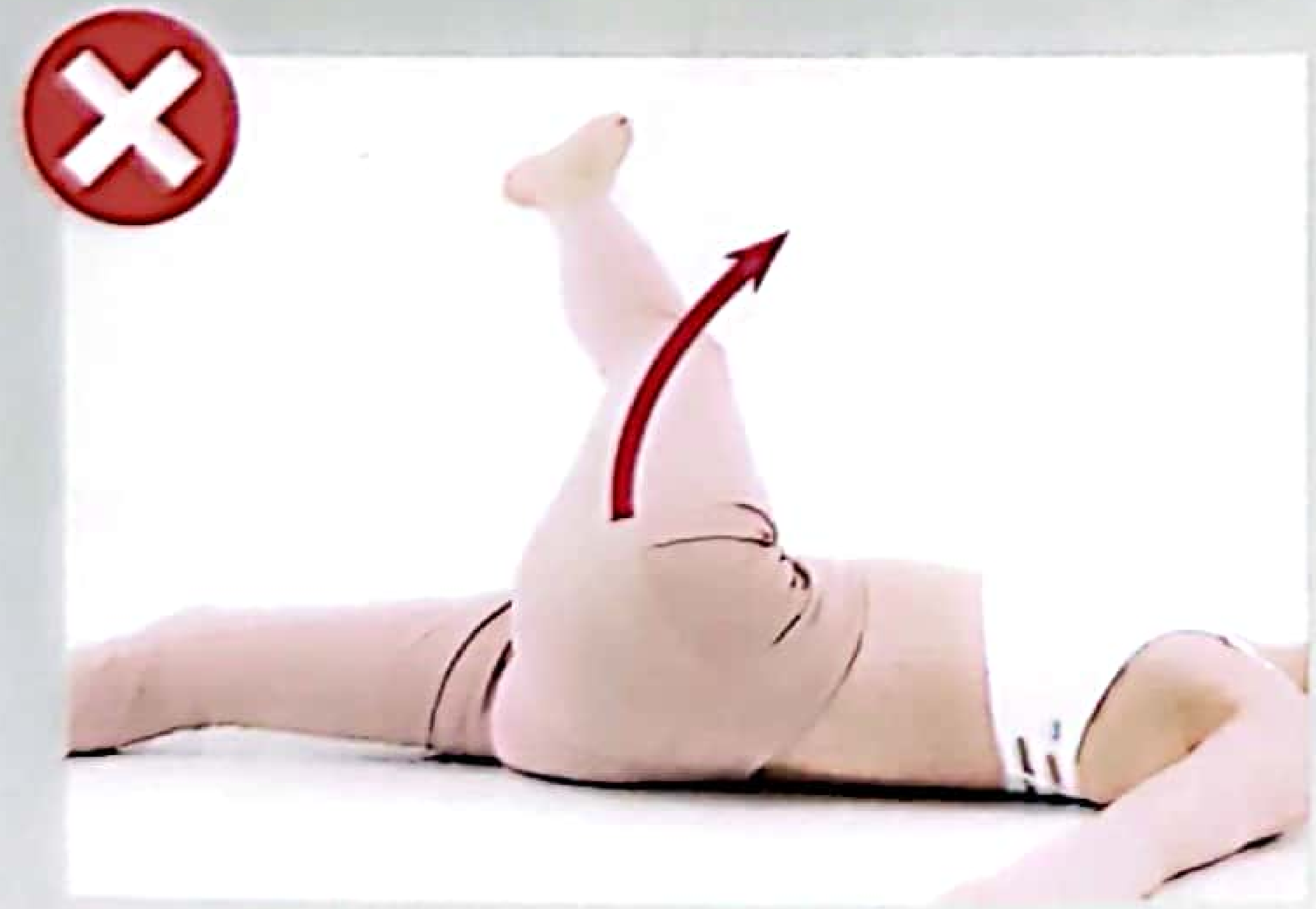
- 腰は自然なカーブを維持
- お腹を意識



Point

腕で踏ん張らず、お腹に力を入れて体を支え、動きをコントロール

✕



骨盤が浮いてしまうほど、脚を大きく回しすぎない。

CamScannerでスキャン

BASIC 4

胸椎を柔らかく保つ

The saw –
ソウ –

左右交互に各10回 × 3セット

骨盤を安定させて、背骨をツイストしながら前屈。
胸椎を柔らかく保ち、姿勢と動きを支える腹斜筋を刺激します。

S 安定させる部位 ⬭ 骨盤帯

M 動かす部位 ➡ 背 骨 肩甲骨 股関節

意識するPOINT ➡

1

骨盤を立てて、座骨で床に座る。
両脚を開き、
両腕は肩の高さで左右に伸ばす。

Check!
- 首を長く保ち、肩を下げる
- 肩甲骨を開き、背中を広く

Point
床に杭を打ちつけるイメージで座骨を床に立てて骨盤を安定させる

2

息を吐きながら、
背骨をウエスト、胸、
肩の順に左にひねる。

Check!
- 左右の座骨に均等に体重をかける

3

さらにひねりながら上体を斜め前に倒し、
右手を左足の小指の外側につける。
反対側も同様に。

Check!
- 首を長く保ち、肩を下げる
- 左右の座骨を動かないようにする

Point
手が届かない場合は前屈できる範囲でOK。

Easy
座骨で座りにくい場合は、お尻の下にクッションを敷く。また、両脚を90度開けない場合は、ひざを曲げて行う。

ブレ

ベーシック5

胸椎を柔らかく保つ

The saw –
ソウ –

左右交互に各10回 × 3セット

1

**骨盤を立てて、座骨で床に座る。
両脚を開き、
両腕は肩の高さで左右に伸ばす。**

Check!
- 首を長く保ち、肩を下げる
- 肩甲骨を開き、背中を広く

Point
床に杭を打ちつけるイメージで座骨を床に立てて骨盤を安定させる

Check!
- 左右の座骨に均等に体重をかける

2

**息を吐きながら、
背骨をウエスト、胸、
肩の順に左にひねる。**

骨盤を安定させて、背骨をツイストしながら前屈。
胸椎を柔らかく保ち、姿勢と動きを支える腹斜筋を刺激します。

S 安定させる部位 … 骨盤帯

M 動かす部位 → 背骨　肩甲骨　股関節

意識するPOINT →

3

さらにひねりながら上体を斜め前に倒し、右手を左足の小指の外側につける。反対側も同様に。

Check!

- 首を長く保ち、肩を下げる
- 左右の座骨を動かないようにする

Point
手が届かない場合は前屈できる範囲でOK。

Easy
座骨で座りにくい場合は、お尻の下にクッションを敷く。また、両脚を90度開けない場合は、ひざを曲げて行う。

BASIC 5

背骨をほぐす

Rolling back –
ローリング・ライク・ア・ボール –

10回 × 3セット

ゴロゴロと転がり、硬く詰まった背骨をマッサージしながら腹筋を鍛えます。姿勢を安定させて行いましょう。

S	安定させる部位	肩甲帯
M	動かす部位	背骨
	意識するPOINT	

1

ひざを立てて座り、ひざ下あたりで両手を組む。

Check!
- 首を長く保ち、肩を下げる
- 肩甲骨を開き、背中を広く

2

背中を丸め※、視線はおへそに向けてひざと額を近づける。

Check!
- 両手でひざを強く抱え込まない
- あごと首の間はこぶし1個分

Point
ベッドの上は避けて、ヨガマット、布団、畳など床が沈まない場所で行う

3

背骨の一つひとつを床に付けていくイメージでゆっくりと後ろに転がる。

Check!
- 両手でひざを強く抱え込まない
- あごと首の間はこぶし1個分

Point
頭を床に打ち付けないように、姿勢を安定させながら行う

4

回転の勢いとお腹の力を使って起き上がる。

Check!
- 頭頂を伸ばす
- ひじの角度は90度

× お尻とかかとが離れている。できるだけ脚を引き込んで、お尻とかかとを近づけて行う。

※フラットバックの方は骨格的に丸くなれないことがあります。自己判断で行わず、指導者や専門医の指導を受けてください。

ベーシック5

BASIC 5

背骨をほぐす

Rolling back
－ローリング・ライク・ア・ボール－

10回 × 3セット

Check!
- 両手でひざを強く抱え込まない
- あごと首の間はこぶし1個分

1

ひざを立てて座り、
ひざ下あたりで
両手を組む。

Check!
- 首を長く保ち、肩を下げる
- 肩甲骨を開き、背中を広く

2

背中を丸め※、
視線はおへそに向けて
ひざと額を近づける。

Point

ベッドの上は避けて、ヨガマット、布団、畳など床が沈まない場所で行う

※フラットバックの方は骨格的に丸くなれないことがあります。
自己判断で行わず、指導者や専門医の指導を受けてください。

ゴロゴロと転がり、硬く詰まった背骨をマッサージしながら
腹筋を鍛えます。姿勢を安定させて行いましょう。

S 安定させる部位 肩甲帯

M 動かす部位 背骨

意識するPOINT

Check!
- 頭頂を伸ばす
- ひじの角度は90度

3

背骨の一つひとつを
床に付けていくイメージで
ゆっくりと後ろに転がる。

4

回転の勢いと
お腹の力を使って
起き上がる。

Check!
- 両手でひざを強く抱え込まない
- あごと首の間はこぶし1個分

Point
頭を床に打ち付け
ないように、姿勢を
安定させながら行う

✕ お尻とかかとが離れている。できるだけ脚を引き込んで、お尻とかかとを近づけて行う。

CamScannerでスキャン

PILATES COLUMN 3

ピラティスの種類

ピラティスは、ジョセフ・ピラティスのスタジオがあったニューヨークから、アメリカ全土、そして世界へと広がりました。ダンサー、俳優、トップアスリートらの間で実践する人も多く、今では本場アメリカ国内だけでも、1200万人以上※の人が実践していると言われています。

世界中にピラティスが拡がる過程で、クラシカル・ピラティスと呼ばれるジョセフのオリジナルメソッドは、ダンサー、理学療法士など、弟子たちのバックグラウンドによってさまざまな解釈がなされ、変化していきました。

現在は、メディカル系、ダンス系、フィットネス系と、3つの観点から解釈された流派が主流。アプローチもそれぞれ異なります。また、イクイップメント（専用器具）を使うもの、マットで行うもの、マンツーマンかグループかなど、指導者やスタジオによって、レッスンの内容もさまざまです。もしスタジオに通いたいと思ったら、まずは流派それぞれのよさや違いを体験レッスンなどで触れ、今の自分の体に必要だと思うスタイルを選ぶといいでしょう。

※『Return to life Thorough Contrology ピラティスで、本来のあなたを取り戻す！』(現代書林)より。

PILATES LESSON

for improvement of body

Chapter 4

✦

不調・ボディがスッキリ！

目的別ピラティス

CamScannerでスキャン

悩みや好みに応じてカスタマイズ！

目的別プランニング

「今あるむくみや肩こりを解消したい」「ワンサイズ引き締めておしゃれをもっと楽しみたい」。体作りの目的は人それぞれです。この章では、多くの人が悩んでいる不調を解消したり、ボディメイクの希望を叶えたりするピラティスを紹介しています。やってみて難しいなと感じると、つい続けることをあきらめて、楽にできる種目を選びがちです。しかし、苦手な種目にチャレンジすることで、より体は変化していきます。ピラティスらしく自分の体と向き合って、より快適で美しく、しなやかな体になれるエクササイズを取り入れていきましょう。

ベーシック・プランニング例

まずはココから！

基本コース

プレピラティス
＋
Basic5ピラティス
＋
目的別ピラティス
1〜数種目

ピラティスの基本である背骨と股関節を十分に動かし、体の調整を行います。ベーシック5は日々の基本です。ここに悩みの解消や目的に合わせた種目を組み合わせましょう。

短時間でボディケア

クイックコース

プレピラティス
＋
目的別ピラティス
(P.76〜)1種目

疲れてベーシック5を行う気力がない日や時間のない日のクイックプログラムです。姿勢を作るのは必須。プレピラティスに悩みや目的を叶える1種目を組み合わせます。

ピラティスの動きに慣れてきたら……

体の状態に合わせて オリジナルシークエンスを作ろう

本書のプログラムやエクササイズをどのように組み合わせるかは自由です。自分なりのルーティンを作ったり、プログラムを見つけましょう。

不調やボディラインをしっかり改善したい！

プレピラティス

＋

目的別ピラティス数種目

週4〜5日のピラティスが習慣化したら、週2日程度はオリジナルプログラムを行うのもヨシ。ボディメイクに特化したり、じっくりメンテナンスをしたりと自分好みに作って。

体の弱い部分を克服したい！

プレピラティスは日常生活のなかで都度行う

Basic5ピラティス数種目〜全種目

＋

目的別ピラティス体チェック種目

休日など時間がたっぷりある日は、時間をかけたフルコースを。ベーシック5にあえて苦手な動きや、弱点を強化する種目を組み合わせて、ワンランク上の体作りを行いましょう。

基本を完璧にマスターしたい！

Basic5ピラティスすべて

＋

目的別ピラティス1種目

エロンゲーションを身につけたら、プレは行わずに始めてもかまいません。ラジオ体操の感覚でベーシック5を毎回のルーティンとし、その日の体調に合った種目をプラスしましょう。

首・肩こりを解消

– Side sit up –
– サイド・シット・アップ –

左右各10回 × 3セット

首・肩こりは胸椎の硬さが原因。胸やろっ骨を、
大きく広げたり伸ばしたりして、胸椎をほぐしていきましょう。

S ストレッチする部位　肩甲帯　骨盤
M 動かす部位　胸椎　股関節
意識するPOINT

1 ひざ立ちになり、
両手は頭の後ろで組む。
ひじは視野の範囲内で
左右に開く。

Check!
- 首を長く保ち、肩を下げる
- 肩甲骨を開き、背中を広く

2 右脚を真横に伸ばし、
足裏を床につける。

Check!
- 左ひざに違和感や痛みがある人は、クッションを敷く

3 ひじを天井に向けるイメージで
上体を左横に倒す。
一呼吸おいて、2に戻る。
2〜3を繰り返し、
反対側も同様に。

Check!
- 左のわき腹をつぶすのではなく、右側面を伸ばす意識で行う

体が前傾するのはNG。動作の
最中、常に体は真っすぐに伸ば
し、顔や胸を正面に向けて。

CamScannerでスキャン

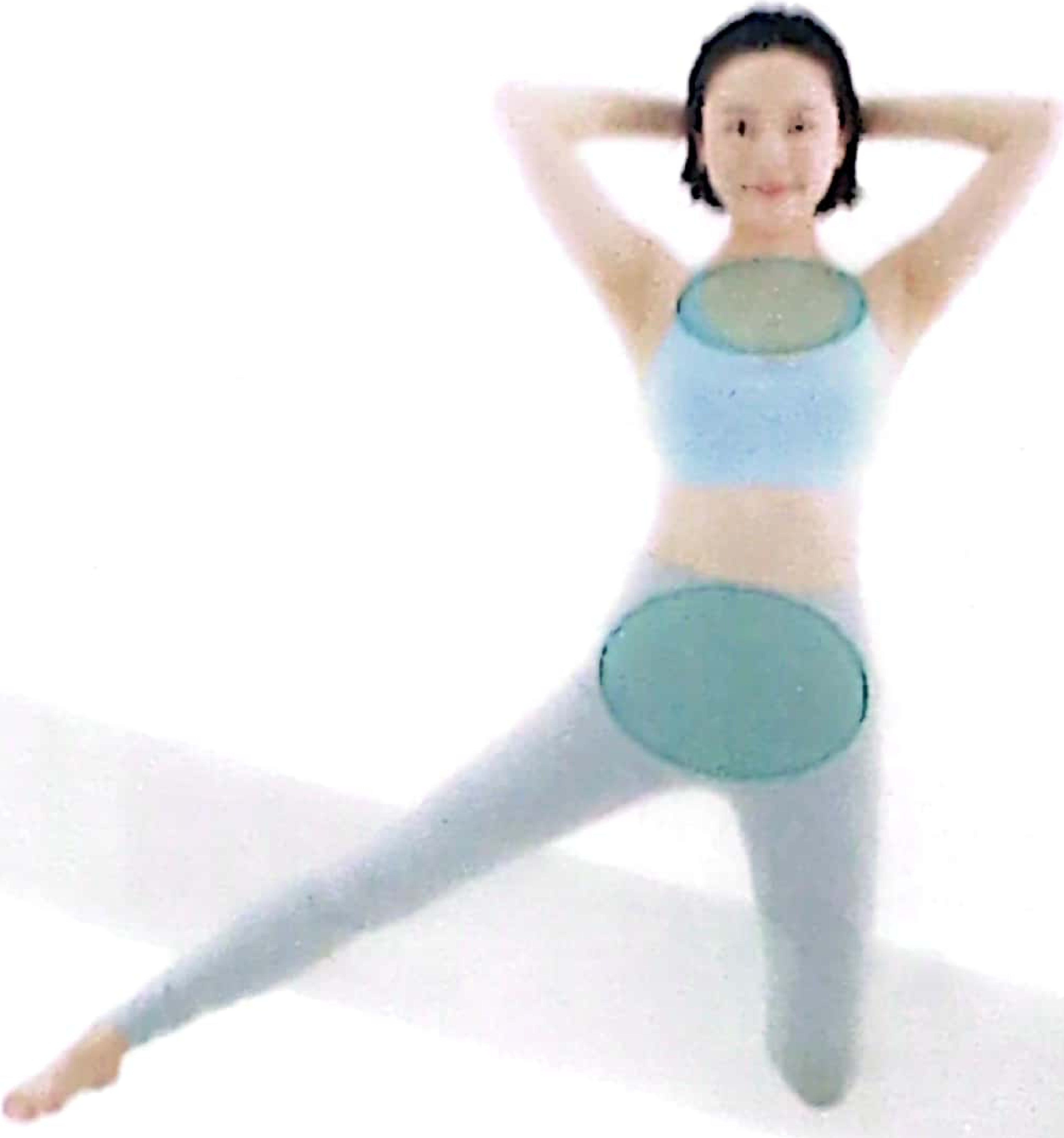
首・肩こりを解消

Side sit up
サイド・シット・アップ

左右各10回 × 3セット

2

右脚を真横に伸ばし、
足裏を床につける。



- 左ひざに違和感や痛みが
ある人は、クッションを敷く

1

ひざ立ちになり、
両手は頭の後ろで組む。
ひじは視野の範囲内で
左右に開く。

- 首を長く保ち、肩を下げる
- 肩甲骨を開き、背中を広く

首・肩こりは胸椎の硬さが原因。胸やろっ骨を、
大きく広げたり伸ばしたりして、胸椎をほぐしていきましょう。

S 安定させる部位	肩甲帯	骨盤
M 動かす部位	胸椎	股関節

意識するPOINT →

3 ひじを天井に向けるイメージで上体を左横に倒す。

一呼吸おいて、2に戻る。
2〜3を繰り返し、
反対側も同様に。

Check!

- 左のわき腹をつぶすのではなく、右側面を伸ばす意識で行う

✕

体が前傾するのはNG。動作の最中、常に体は真っすぐに伸ばし、顔や胸を正面に向けて。

背骨を伸ばすことで、腰への負担を軽減。
一つひとつの椎骨を動かすイメージで動作することが大切です。

腰痛を改善

Standing roll down/up
スタンディング・ロール・ダウン／アップ
10回×3セット

1
壁からかかとが10〜15cm離れたところに立つ。
足の裏全体に重心を置く。

Check
- 首を長く保ち、肩を下げる
- 肩甲骨を開き、背中を広く
- お腹を引き上げて薄く保つ

2
息を吐きながら、背骨の一つひとつを倒していくイメージでゆっくりと上体を倒していく。

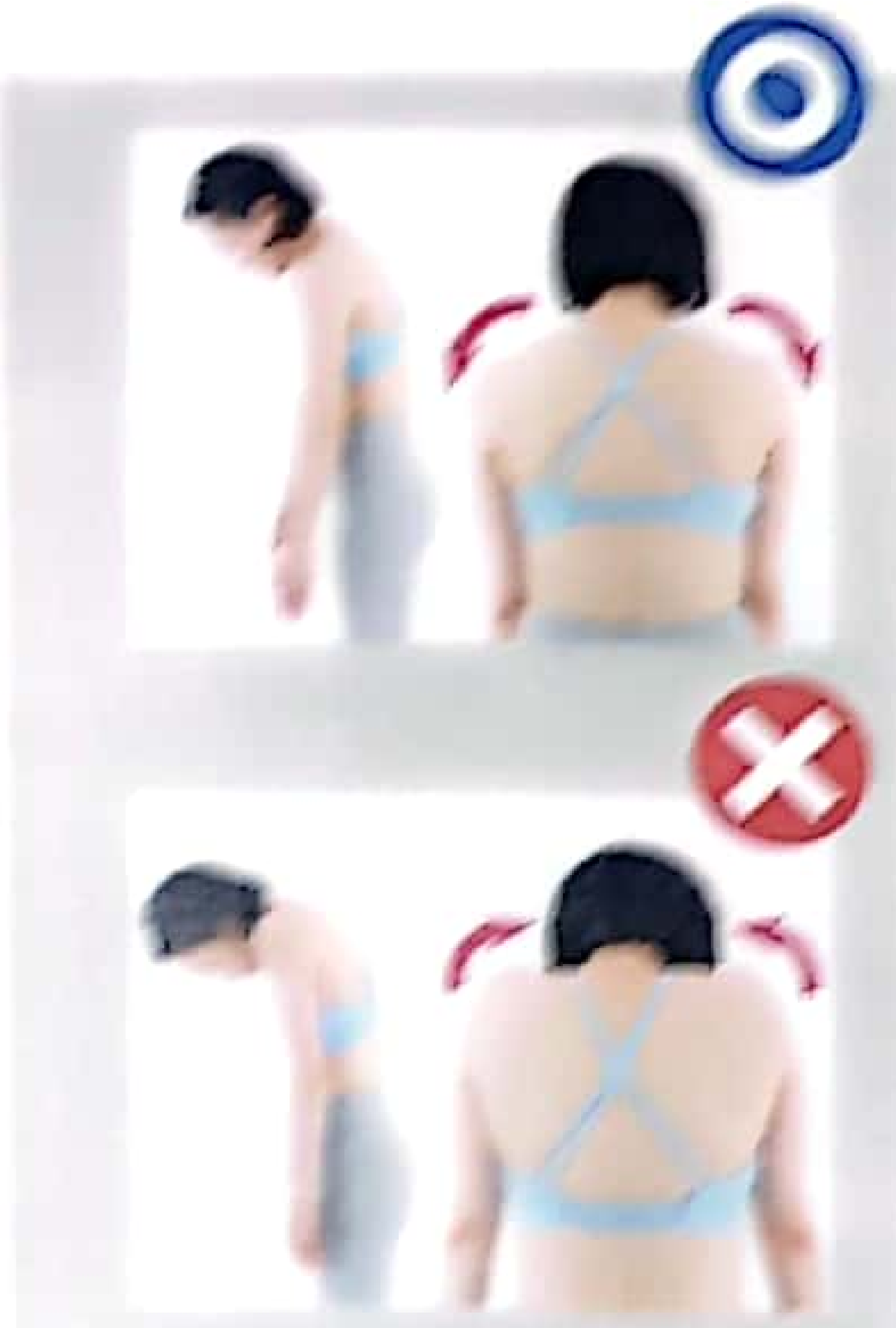
3
お腹を引き上げて薄く保ったまま前屈を深める。

4
最後は股関節から上体を前に倒し、両手を床につける。

5
続けて息を吸いながら、背骨を一つひとつ下から積み上げるように体を起こしていく。

Check
- お腹を引き上げて薄く保つ
- 首、肩はリラックス

6
最後に積み上げた背骨の一番上に頭が乗るイメージで頭を起こす。



首が詰まったり肩がすくまないよう、肩と腕はリラックス。

腰痛を改善

Standing roll down/up

スタンディング・ロール・ダウン／アップ

10回 × 3セット

6

最後に積み上げた背骨の
一番上に頭が乗るイメージで
頭を起こす。

1

壁からかかとが10〜15cm
離れたところに立つ。
足の裏全体に重心を置く。

POINT

- 首を長く保ち、肩を下げる
- 肩甲骨を開き、背中を広く
- お腹を引き上げて薄く保つ

2

息を吐きながら、背骨の
一つひとつを倒していくイメージで
ゆっくりと上体を倒していく。

背骨全体をほぐすことで、腰への負担を軽減。
一つひとつの椎骨を動かすイメージで動作することが大切です。

S 安定させる部位 骨盤帯

M 動かす部位 背骨 股関節

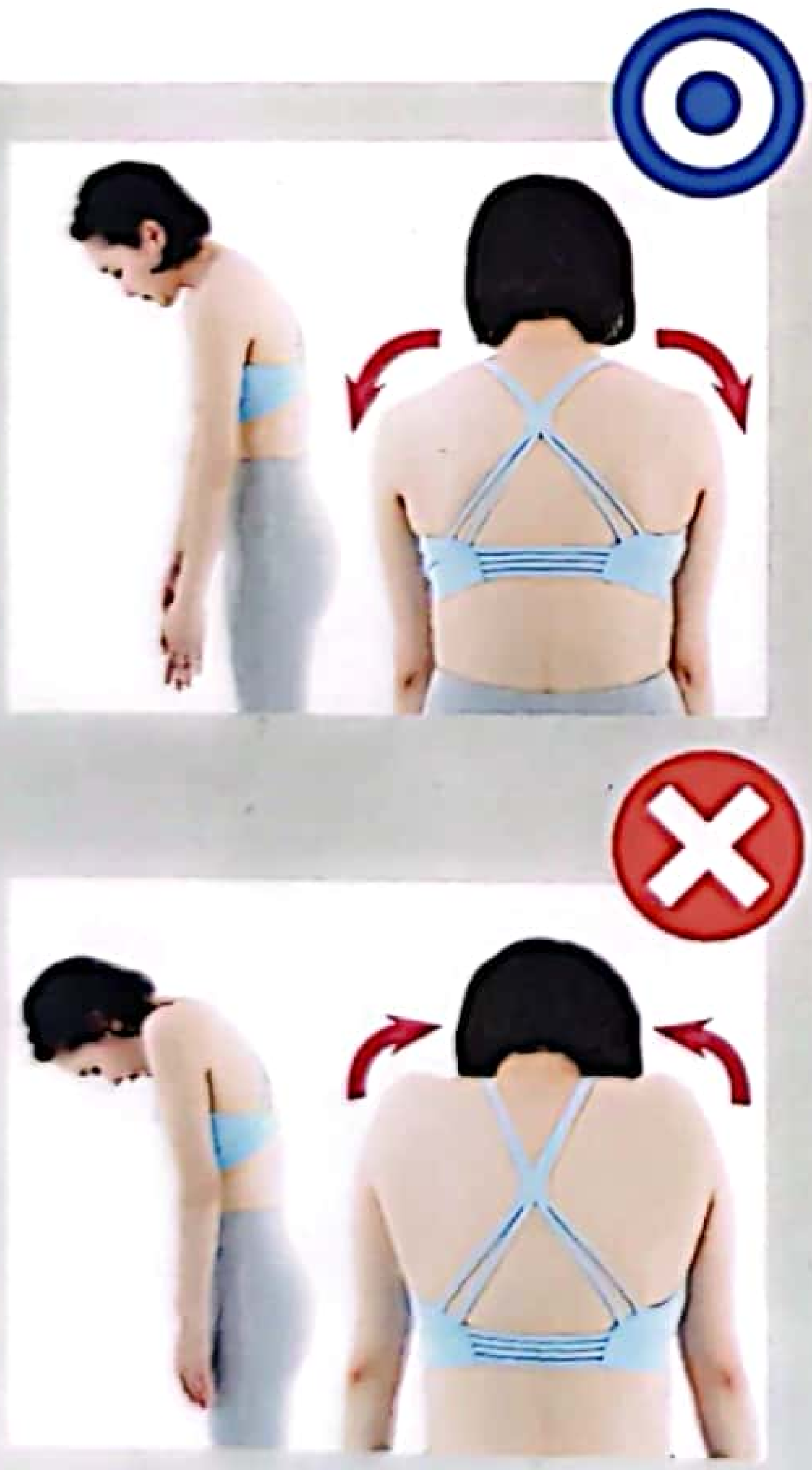
意識するPOINT

5 続けて息を吸いながら、背骨を一つひとつ下から積み上げるように体を起こしていく。

Check!

- お腹を引き上げて薄く保つ
- 腕、肩はリラックス

4 最後は股関節から上体を前に倒し、両手を床につける。



首が詰まったり肩がすくまないよう、肩と腕はリラックス。

3 お腹を引き上げて薄く保ったまま前屈を深める。

腕が上がりにくいを解消

Mermaid(z-sitting) –
マーメイド（Zシッティング） –

左右各 **10** 回 × **3** セット

腕の土台の肩甲骨と胸椎を柔軟にします。四十肩・五十肩予防のためにも、違和感を覚えたら、早めのケアを。

S 安定させる部位 ⬭ 骨盤帯
M 動かす部位 → 肩甲骨 胸椎
意識するPOINT →

1

お尻を床につけて座る。右脚は体の前で足先を左へ向け、左脚は足先を後方へ流す。

Check!
- 首を長く保ち、肩を下げる
- 左右の座骨を床につける

2

上体を左に倒しつつ、右手で大きく弧を描きながら頭の先へと伸ばす。一呼吸置き、1に戻る。

Check!
- 左腕で体の重みを押し返す
- 首を長く保つ
- 上体を引き上げ、右わきを伸ばす

3

今度は上体を右に倒しつつ、左手で大きく弧を描きながら頭の先へと伸ばす。一呼吸置き、1に戻る。2～3を繰り返し、脚を組み替えて同様に行う。

Check!
- 右腕で体の重みを押し返す
- 首を長く保つ
- 上体を引き上げ、左わきを伸ばす

Variation

脚を曲げて座るのが難しい人は、あぐらで座ってもよい。

◎

×

動作の最中、左右の座骨を浮かさず、床につけたまま行う。

腕が上がりにくいを解消

Mermaid(z-sitting) –
マーメイド（Zシッティング）–

左右各 10 回 × 3 セット

1

お尻を床につけて座る。
右脚は体の前で
足先を左へ向け、
左脚は足先を後方へ流す。

Check!
- 首を長く保ち、肩を下げる
- 左右の座骨を床につける

2

上体を左に倒しつつ、
右手で大きく弧を描きながら
頭の先へと伸ばす。
一呼吸置き、1に戻る。

Check!
- 左腕で体の重みを押し返す
- 首を長く保つ
- 上体を引き上げ、右わきを伸ばす

CamScannerでスキャン

腕の土台の肩甲骨と胸椎を柔軟にします。四十肩・五十肩予防のためにも、違和感を覚えたら、早めのケアを。

S 安定させる部位 ― 骨盤帯

M 動かす部位 → 肩甲骨 胸 椎

意識するPOINT →

3 今度は上体を右に倒しつつ、左手で大きく弧を描きながら頭の先へと伸ばす。一呼吸置き、1に戻る。2〜3を繰り返し、脚を組み替えて同様に行う。

Check!

- 右腕で体の重みを押し返す
- 首を長く保つ
- 上体を引き上げ、左わきを伸ばす

Variation

脚を曲げて座るのが難しい人は、あぐらで座ってもよい。

動作の最中、左右の座骨を浮かさず、床につけたまま行う。

CamScannerでスキャン

股関節の硬さを改善

The side kick kneeling ―
サイド・キック・ニーリング ―

左右各 **10** 回 × **3** セット

1 ひざ立ちになる。

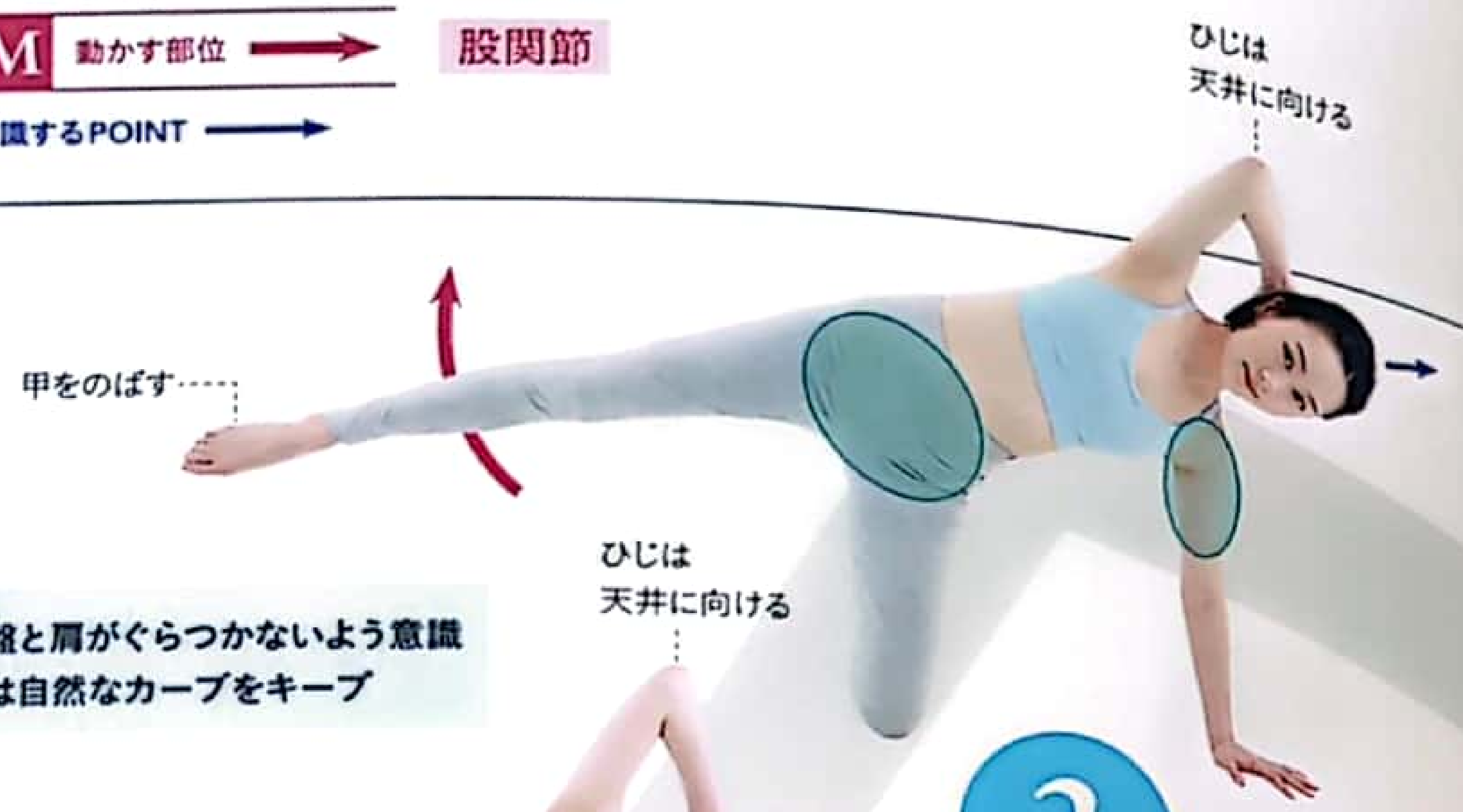
Check!
- 首を長く保ち、肩を下げる
- 肩甲骨を開き、背中を広く

2 右脚を真横に伸ばす。上体を左真横に倒し、左手を頭の下で床につく。右手は頭の後ろに添える。

Check!
- 床についた手のひじはロックしない

骨盤を安定させて、股関節の動きに意識を集中！
柔軟性を上げるだけでなく、歩き方もキレイになります。

S 安定させる部位 ⬭ 股関節 肩甲帯
M 動かす部位 ➡ 股関節
意識するPOINT ➡



Check!
- 骨盤と肩がぐらつかないよう意識
- 腰は自然なカーブをキープ

3 体を一直線に保ったまま、右脚を股関節から後ろに振る。

4 続いて、右脚を股関節から前に振る。3〜4を連続して行い、反対側も同様に。

Check!
- 骨盤と肩がぐらつかないよう意識
- 腰は自然なカーブをキープ

✕ 体が前や後ろに倒れないように。
また脚のひざが曲がり、股関節から動かしていないのもNG。

股関節の硬さを改善

The side kick kneeling
– サイド・キック・ニーリング –

左右各 10 回 × 3 セット

2

右脚を真横に伸ばす。
上体を左真横に倒し、
左手を頭の下で床につく。
右手は頭の後ろに添える。

Check!
- 床についた手のひじはロックしない

1

ひざ立ちになる。

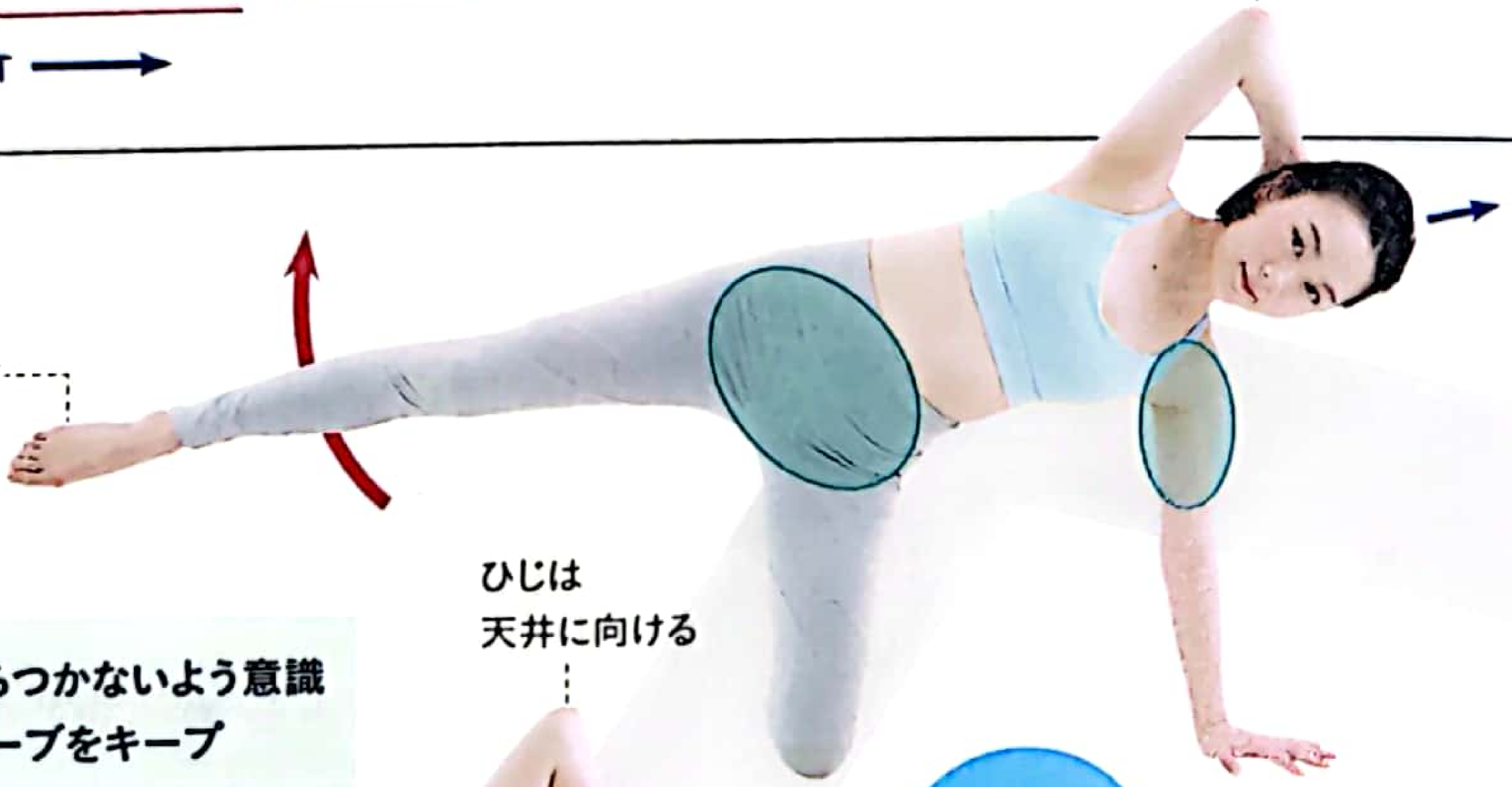
Check!
- 首を長く保ち、肩を下げる
- 肩甲骨を開き、背中を広く

骨盤を安定させて、股関節の動きに意識を集中！
柔軟性を上げるだけでなく、歩き方もキレイになります。

S 安定させる部位 ◯　股関節　肩甲帯

M 動かす部位 ➡　股関節

意識するPOINT ➡



Check!
- 骨盤と肩がぐらつかないよう意識
- 腰は自然なカーブをキープ

3

体を一直線に保ったまま、右脚を股関節から後ろに振る。

4

続いて、右脚を股関節から前に振る。3〜4を連続して行い、反対側も同様に。

Check!
- 骨盤と肩がぐらつかないよう意識
- 腰は自然なカーブをキープ

✕

体が前や後ろに倒れないように。
また脚のひざが曲がり、股関節から動かしていないのもNG。

ひざの痛みを改善

The one leg kick –
シングル・レッグ・キック –

左右交互に各 10 回 × 3 セット

太ももの裏側のハムストリングを鍛え、前側をゆるめる運動。
前後のバランスが整うと、ひざへの負担も軽減します。

S 安定させる部位 ⬭ 肩甲帯 骨盤帯
M 動かす部位 → 股関節 膝関節
意識するPOINT →

1 うつぶせになり、
両ひじを床の上につけて
上体を起こす。

Check!
- 首を長く保ち、肩を下げる
- 肩甲骨を開き、背中を広く
- 下腹部は床につける

2 左脚をつけ根から
5㎝程度上げて、
足先をなるべく遠くに伸ばす。

Check!
- 左太ももを床につけない

3 左ひざを曲げて、左かかとで
お尻をトントンと2回叩き、2に戻る。
右脚も同様に。

太ももを浮かして行う。太ももを床につけたまま、かかとでトントンを行わない。

ひざの痛みを改善

The one leg kick –
シングル・レッグ・キック –

左右交互に各 10 回 × 3 セット

1 うつぶせになり、両ひじを床の上につけて上体を起こす。

Check!
- 首を長く保ち、肩を下げる
- 肩甲骨を開き、背中を広く
- 下腹部は床につける

2 左脚をつけ根から5㎝程度上げて、足先をなるべく遠くに伸ばす。

Check!
- 左太ももを床につけない

太ももの裏側のハムストリングを鍛え、前側をゆるめる運動。
前後のバランスが整うと、ひざへの負担も軽減します。

S 安定させる部位 — 肩甲帯　骨盤帯

M 動かす部位 — 股関節　膝関節

意識するPOINT

3 左ひざを曲げて、左かかとでお尻をトントンと2回叩き、2に戻る。右脚も同様に。

太ももを浮かして行う。太ももを床につけたまま、かかとでトントンを行わない。

むせこみやすいを改善

flat back
フラット・バック

10回 × 3セット

胸やお腹など、喉につながる体の前面の筋肉にアプローチ。
動作の最中、舌は上あごにつけて行いましょう。

S 安定させる部位　首　骨盤帯

M 動かす部位　肩関節　股関節

意識するPOINT

1

床に座り、両脚は揃えて
ひざを立てる。
両手をひざ裏に添える。

Check!
- 首を長く保ち、肩を下げる
- 肩甲骨を開き、背中を広く
- 腰を丸めない

2

上体を少し後ろに倒す。
腰が落ちないように意識。

Check!
- 坐骨は床下に斜めに突き刺さるイメージ
- ひじを外に押し出す。

3

両手のひらを向き合わせて、
前から頭上に回す。
一呼吸置き、2に戻る。

Check!
- 坐骨は床下に斜めに突き刺さるイメージ

✕ 骨盤が後ろに倒れて腰や背中が丸くなっている。3が難しい人は、2まで行い、1に戻ってもOK。

むせこみやすいを改善

Flat back
フラット・バック

10回 × 3セット

目的別ピラティス↓
不調
ボディメイク
メンタル

2

上体を少し後ろに倒す。
腰が落ちないように意識。

Check!
- 座骨は床下に斜めに突き刺さるイメージ
- ひじを外に押し出す。

1

床に座り、両脚は揃えて
ひざを立てる。
両手をひざ裏に添える。

Check!
- 首を長く保ち、肩を下げる
- 肩甲骨を開き、背中を広く
- 腰を丸めない

胸やお腹など、喉につながる体の前面の筋肉にアプローチ。
動作の最中、舌は上あごにつけて行いましょう。

S 安定させる部位　首　骨盤帯

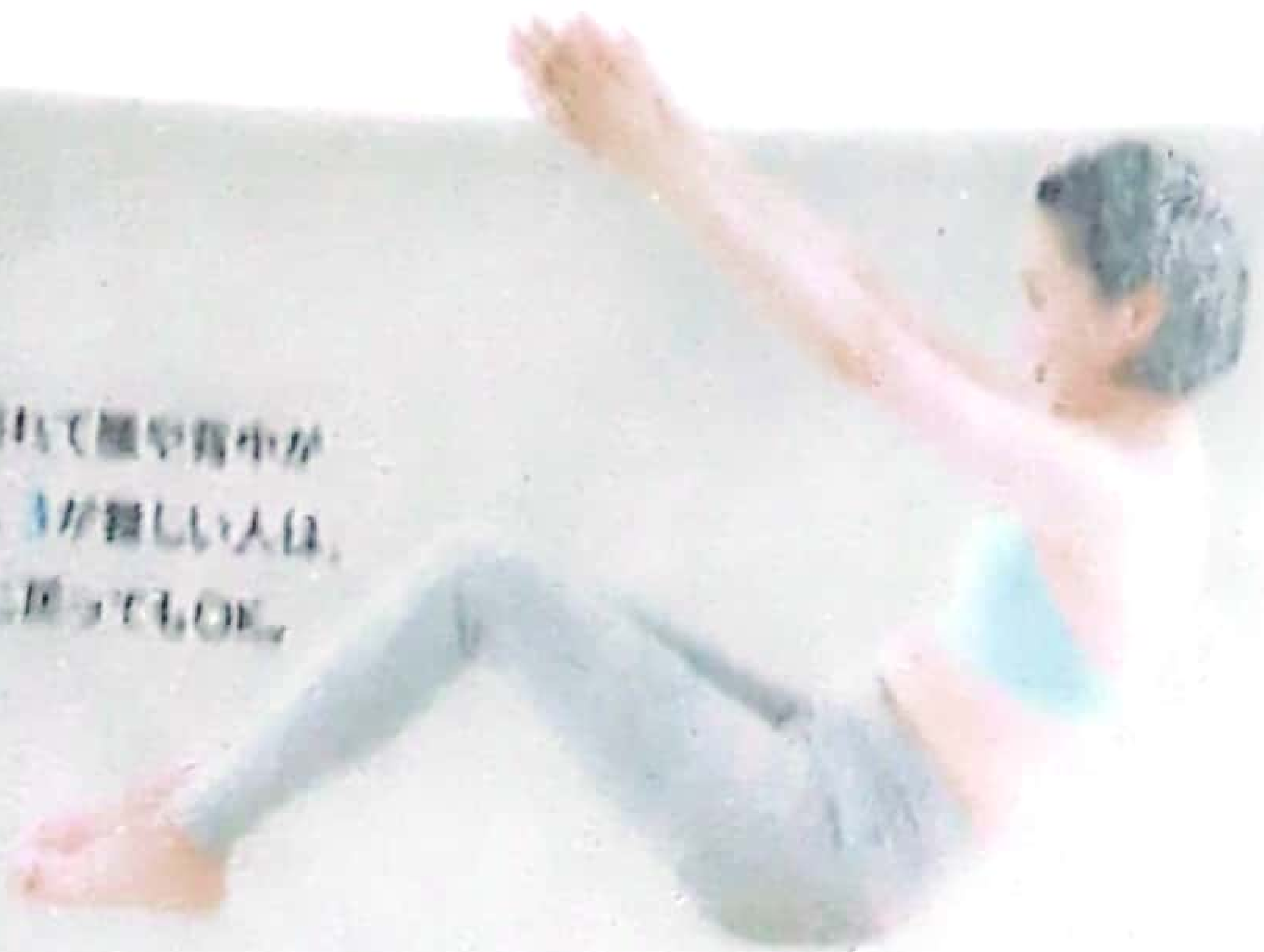
M 動かす部位 →　肩関節　股関節

意識するPOINT →

3

両手のひらを向き合わせて、前から頭上に回す。一呼吸置き、2に戻る。

● 尾骨は床下に斜めに突き刺さるイメージ



✕

骨盤が後ろに倒れて腰や背中が丸くなっている。3が難しい人は、2まで行い、1に戻ってもOK。

脚力の弱さを改善

Lunge –
ランジ –

左右各10回×3セット

太もも前側の大腿四頭筋を鍛える運動です。
上半身を真下に下ろすイメージで行うと、下半身にしっかり効きます。

S 安定させる部位 肩甲帯 骨盤帯
M 動かす部位 股関節 膝関節
意識するPOINT

1

直立の姿勢から、
右足を大きく1歩前に出す。
両手は胸の高さで前に伸ばし、
手のひらを内側に向ける。

Check!
- 首を長く保ち、肩を下げる
- 肩甲骨を開き、背中を広く

2

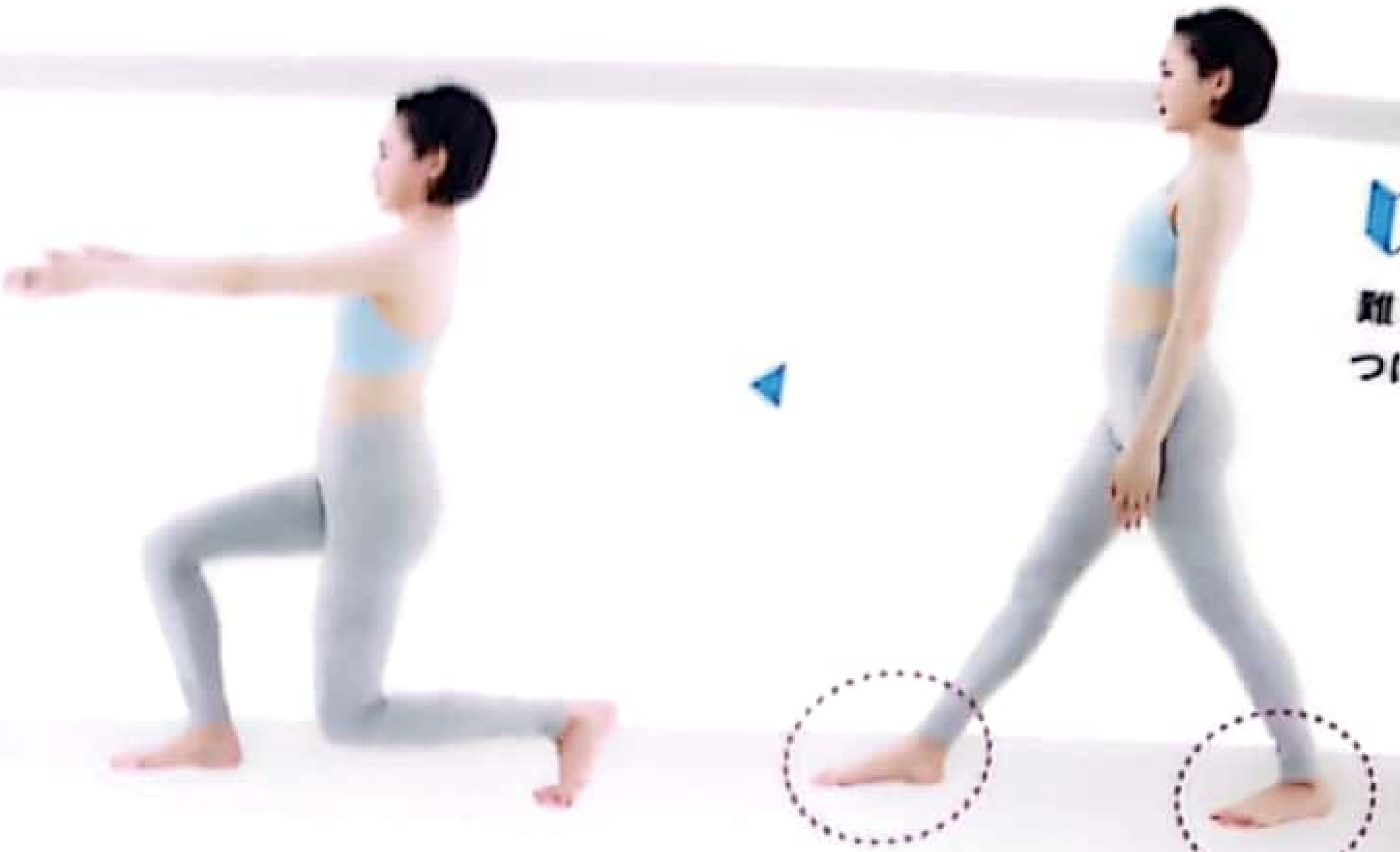
両方のかかとを上げる。
頭頂を天井に向かって
引き上げる。

3

左ひざが床に近づくまで
腰を落とす。一呼吸後、
両脚の内ももを意識しながら
ひざを伸ばして2に戻る。
続けて行い、脚を変えて同様に。

Check!
- 体は垂直に下ろす
- かかとは上げたまま

腰を落とす際、両ひざが内側に入らないように注意。



Easy

難しい人はかかとをつけたまま行う。

脚力の弱さを改善

Lunge –
ランジ –

左右各 10 回 × 3 セット

1

直立の姿勢から、
右足を大きく1歩前に出す。
両手は胸の高さで前に伸ばし、
手のひらを内側に向ける。

2

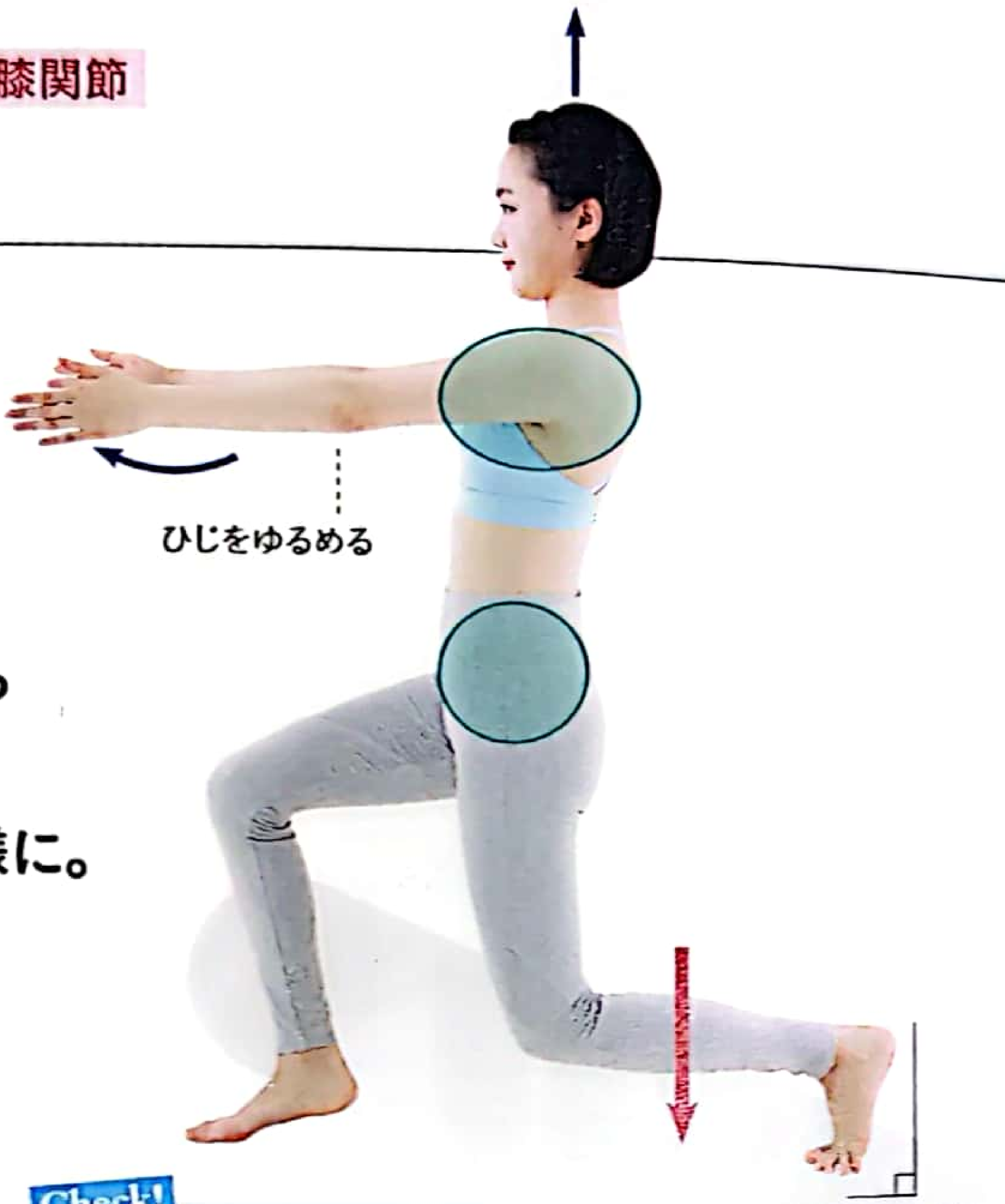
両方のかかとを上げる。
頭頂を天井に向かって
引き上げる。

Check!

- 首を長く保ち、肩を下げる
- 肩甲骨を開き、背中を広く

太もも前側の大腿四頭筋を鍛える運動です。
上半身を真下に下ろすイメージで行うと、下半身にもしっかり効きます。

S 安定させる部位 ◯　肩甲帯　骨盤帯
M 動かす部位 →　股関節　膝関節
意識するPOINT →

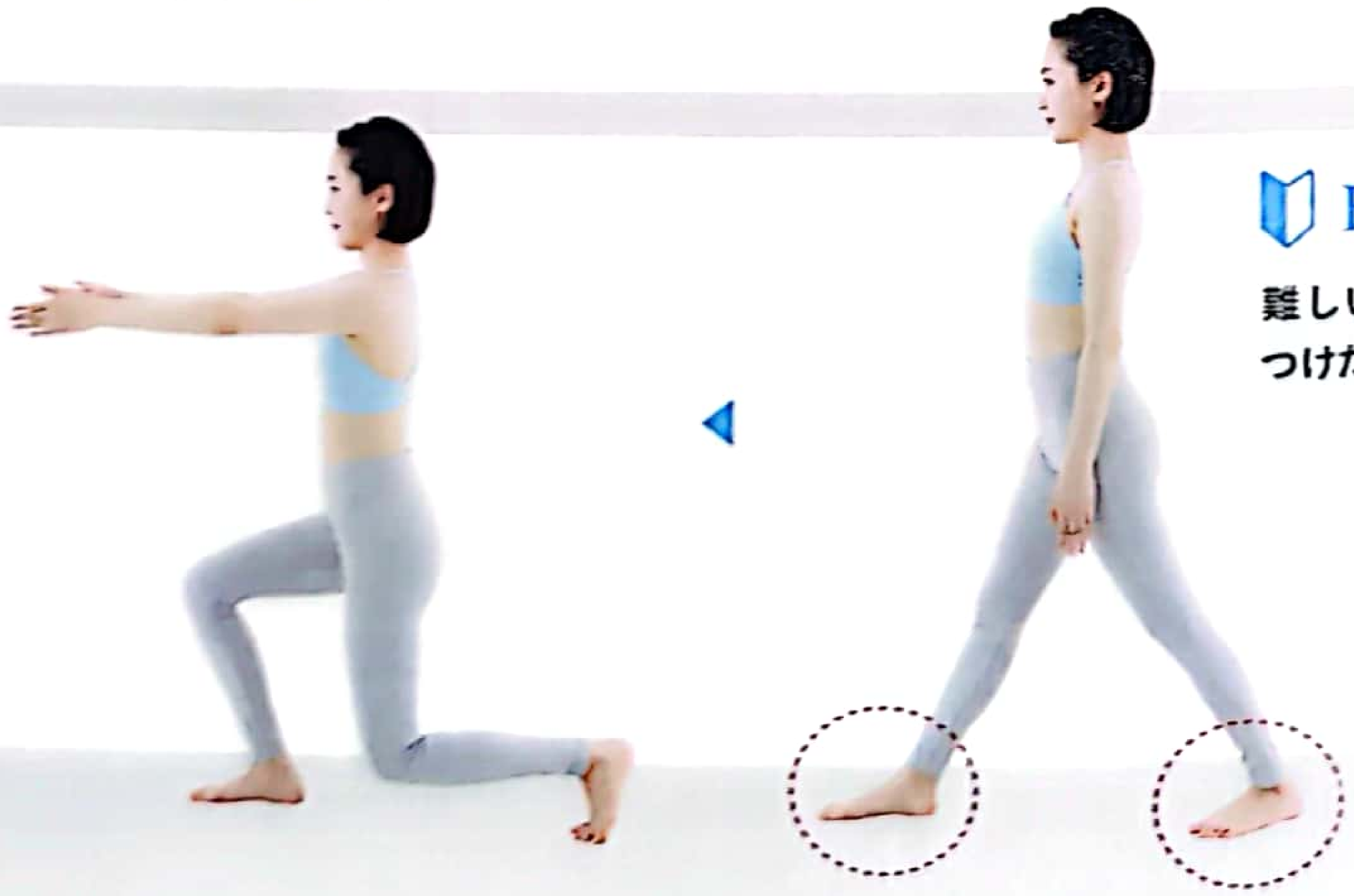


3

左ひざが床に近づくまで
腰を落とす。一呼吸後、
両脚の内ももを意識しながら
ひざを伸ばして2に戻る。
続けて行い、脚を変えて同様に。

Check!
- 体は垂直に下ろす
- かかとは上げたまま

腰を落とす際、両ひざが内側に入らないように注意。



Easy
難しい人はかかとをつけたまま行う。

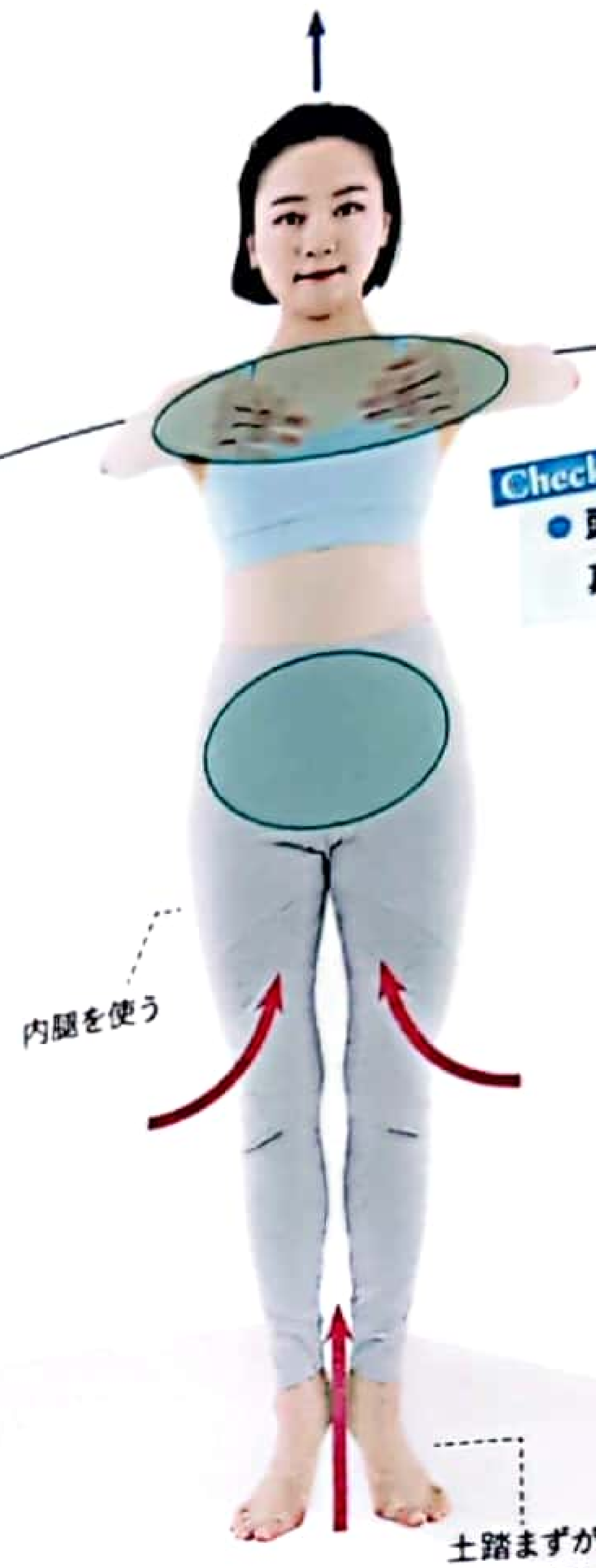
偏平足を改善

Frog
フロッグ

10回 × 3セット

Check!
● 内ももを引き締める

1
両脚を揃えて立つ。
かかとはつけて、つま先は
こぶし1個分あける。



Check!
● 頭頂を天井に向かって
真っすぐ引き上げる

2
胸の高さで両腕で
大きな輪を作る。
内ももを寄せ合いながら、
かかとを高く上げる。

重力に負けない引き上がった体作りは、同時に足裏のアーチも引き上げます。外反母趾(がいはんぼし)の軽減にも効果的。

S 安定させる部位 ⬭　肩甲帯　骨盤帯
M 動かす部位 →　足関節
意識するPOINT →

3
一呼吸後、ひざを曲げて腰を沈める。
ひざとつま先は同じ方向を向けること。
2〜3を繰り返す。

Check!
● 肩を下げ、首を長く保つ
● 頭頂を伸ばす
● ひじの角度は90度

Easy
腰に手をあてると、体が安定しやすい。

※足の甲を外側に開くように（回外）しながらかかとを上げる。こうすることで土踏まずが形成される。

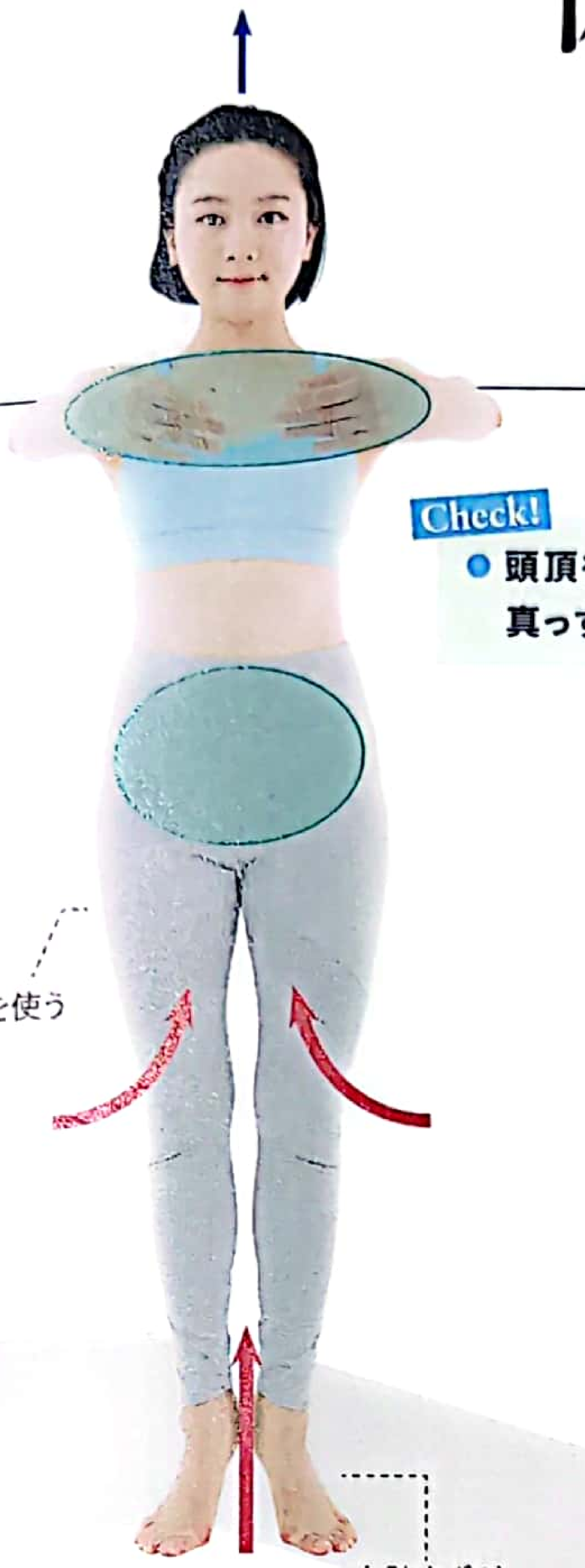
偏平足を改善

Frog –
フロッグ –

10回 × 3セット

1

**両脚を揃えて立つ。
かかとはつけて、つま先は
こぶし1個分あける。**



2

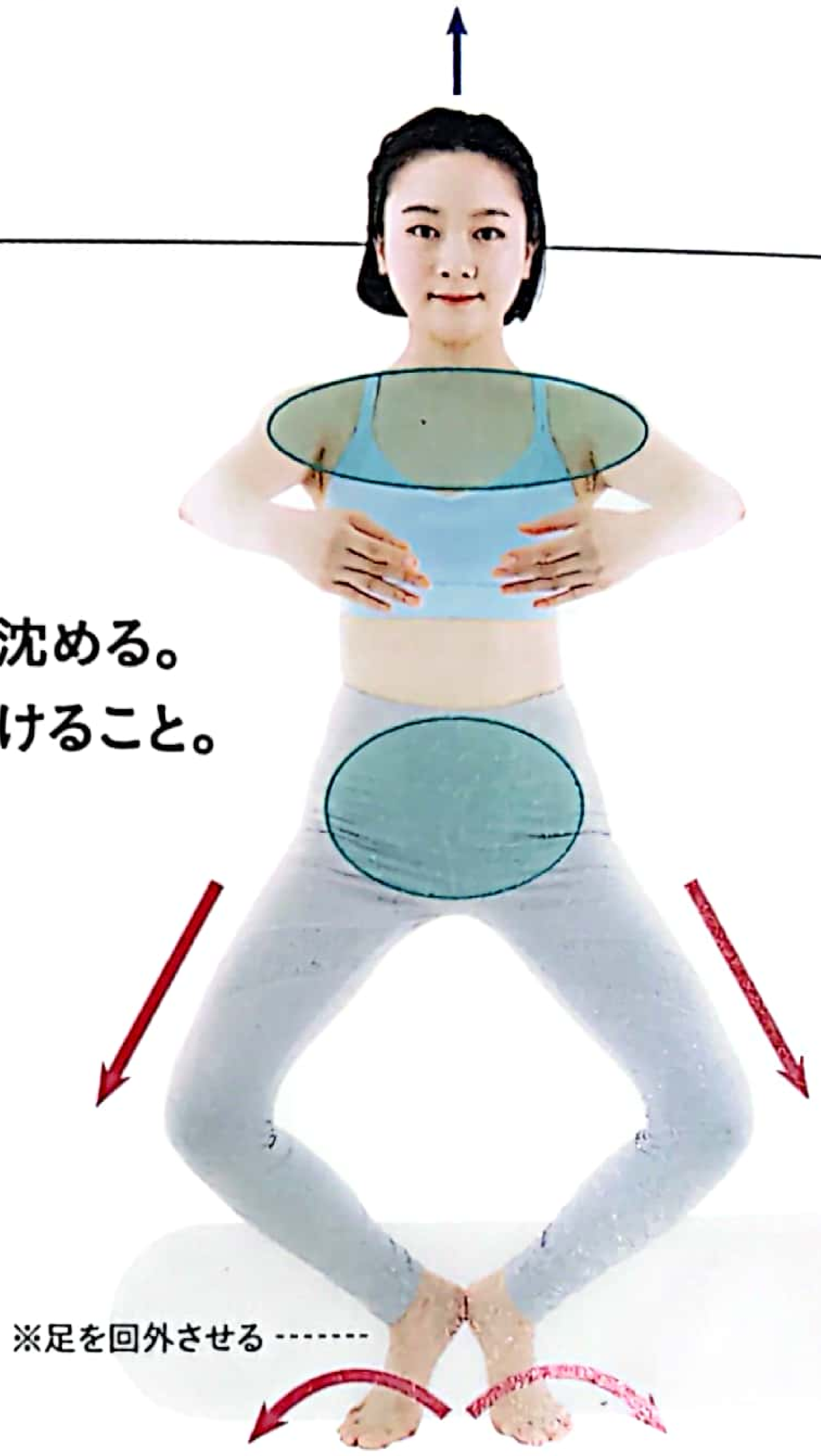
**胸の高さで両腕で
大きな輪を作る。
内ももを寄せ合いながら、
かかとを高く上げる。**

CamScannerでスキャン

重力に負けない引き上がった体作りは、同時に足裏のアーチも引き上げます。
外反母趾の軽減にも効果的。

S 安定させる部位	肩甲帯　骨盤帯
M 動かす部位	足関節

意識するPOINT →



3

一呼吸後、ひざを曲げて腰を沈める。
ひざとつま先は同じ方向を向けること。
2～3を繰り返す。

Check!

- 肩を下げ、首を長く保つ
- 頭頂を伸ばす
- ひじの角度は90度

Easy

腰に手をあてると、体が安定しやすい。

※足の甲を外側に開くように（回外）しながらかかとを上げる。こうすることで土踏まずが形成される。

便秘をスッキリ解消

Side to side –
サイド・トゥ・サイド –

左右交互に各 **10**回 × **3**セット

お腹をねじるポーズで、腸に刺激を入れます。
肩甲骨をしっかり床に安定させることが、ねじりを深めるコツ。

S 安定させる部位　肩甲帯　骨盤帯
M 動かす部位　背骨
意識するPOINT

1
あお向けになり、
両脚は揃えて上げ、ひざを曲げる。
両腕は体の左右で広めに開く。

2
両脚を揃えたまま、
両ひざを右にゆっくり倒して
お腹をねじる。

3
続けて、両ひざを
左にゆっくり倒して
お腹をねじる。

ひざを倒した際、肩甲骨が床から離れないように。ひざは肩が浮かない位置まで倒せばOK。

便秘をスッキリ解消

Side to side

サイド・トゥ・サイド

左右交互に各 **10** 回 × **3** セット

Check!

- 肩甲骨を床にしっかりつける
- 首を長く保つ

1

**あお向けになり、
両脚は揃えて上げ、ひざを曲げる。
両腕は体の左右で広めに開く。**

Check!

- 腰が浮かないように注意
- 肩甲骨を床から離さない

2

**両脚を揃えたまま、
両ひざを右にゆっくり倒して
お腹をねじる。**

お腹をねじるポーズで、腸に刺激を入れます。
肩甲骨をしっかり床に安定させることが、ねじりを深めるコツ。

S 安定させる部位　肩甲帯　骨盤帯

M 動かす部位　背骨

意識するPOINT

3

続けて、両ひざを左にゆっくり倒してお腹をねじる。

Check!

- 肩が浮かないように注意
- 肩甲骨を床から離さない

ひざを倒した際、肩甲骨が床から離れないように。ひざは肩が浮かない位置まで倒せばOK。

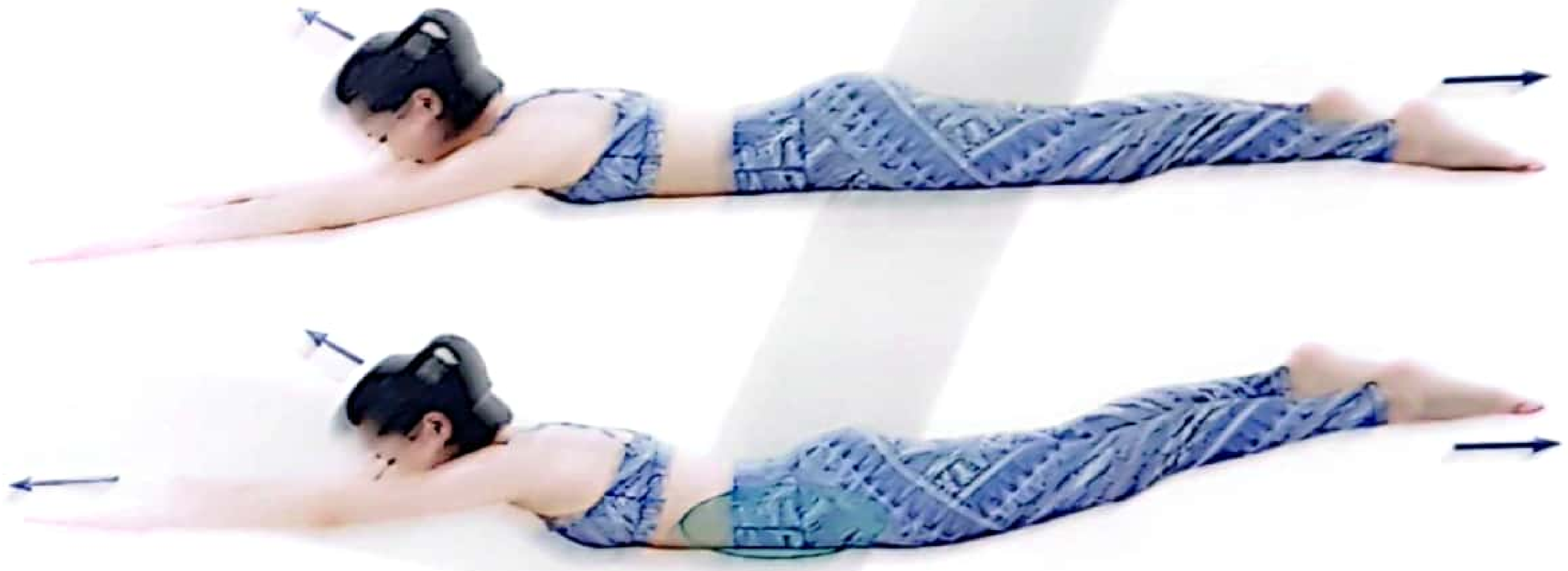
背中のムダ肉を落とす

Swimming
スイミング

左右交互に各10回×3セット

1 うつぶせになる。両手は頭上に伸ばし、肩幅よりやや広めに広げて手のひらを床につける。頭を少し持ち上げる。

Check!
- 首を背骨の延長線上に長く保つ
- 足の甲を伸ばし足先を遠くに伸ばす



Check!
- 腰は反らさない

2 下腹を床に押し付けて、両脚を遠くに伸ばしながら床から少し浮かせる。

背中のムダ肉を落とす

Swimming –
スイミング –

左右交互に各10回 × 3セット

1

うつぶせになる。
両手は頭上に伸ばし、
肩幅よりやや広めに広げて
手のひらを床につける。
頭を少し持ち上げる。

Check!

- 首を背骨の延長線上に長く保つ
- 足の甲を伸ばし足先を遠くに伸ばす

other view

Check!

- 腰は反らさない

2

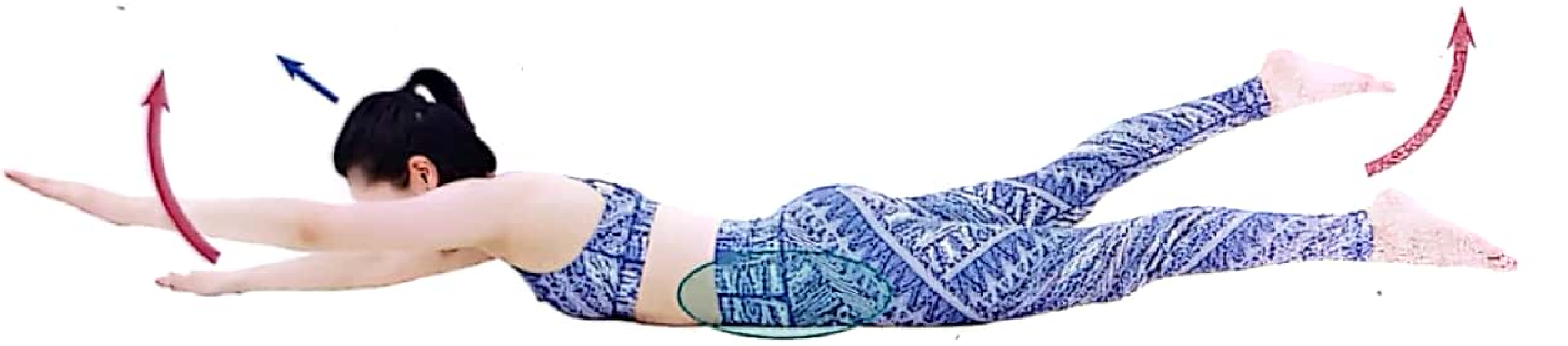
下腹を床に押し付けて、
両脚を遠くに伸ばしながら
床から少し浮かせる。

加齢とともに気になりはじめる背中の肉。
手脚を遠くに伸ばすことで背部を使い、しっかり引き締めます。

S 安定させる部位	骨盤帯
M 動かす部位	胸椎 股関節 肩関節

意識するPOINT

3 両手両足が対角線上で同じ動きになるよう、左右交互につけ根からゆっくり上下に動かす。

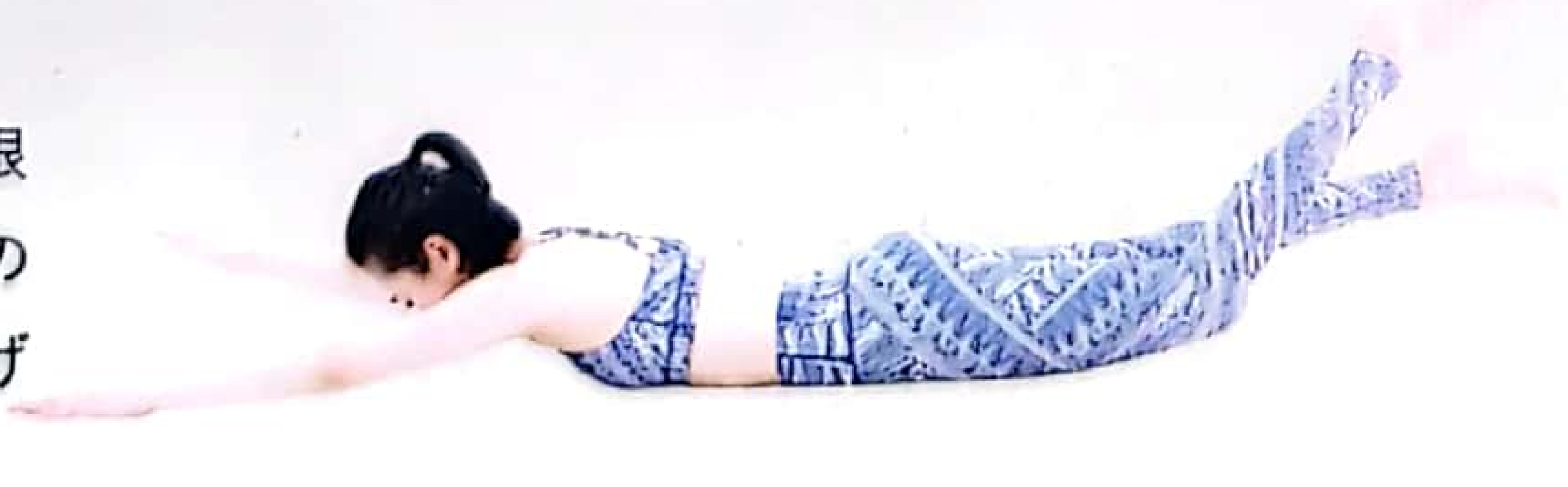


Check!

- 腕も脚も付け根から動かす
- 腕も脚もできるだけ遠くに伸ばす意識を保つ
- 骨盤を床につけて安定させる

✕

両腕両脚ともに付け根から動かしていないのはNG。両ひざも曲げないように注意。



形のいい上向きバストに

Dart -
ダート -

10回 × 3セット

Check!
● 首の後ろは背骨の延長で柔らかく保つ

1 うつぶせになり、あごを床につける。
両腕は体の横に沿わせて、
手のひらを上に向ける。

Easy

両手を後ろで組んで
行うと、上体を起こし
やすい。

しぼんだ胸は老け見えのもと。姿勢を整えて胸を開くことで、
上向きのきれいなバストラインを作ります。

S 安定させる部位　骨盤帯

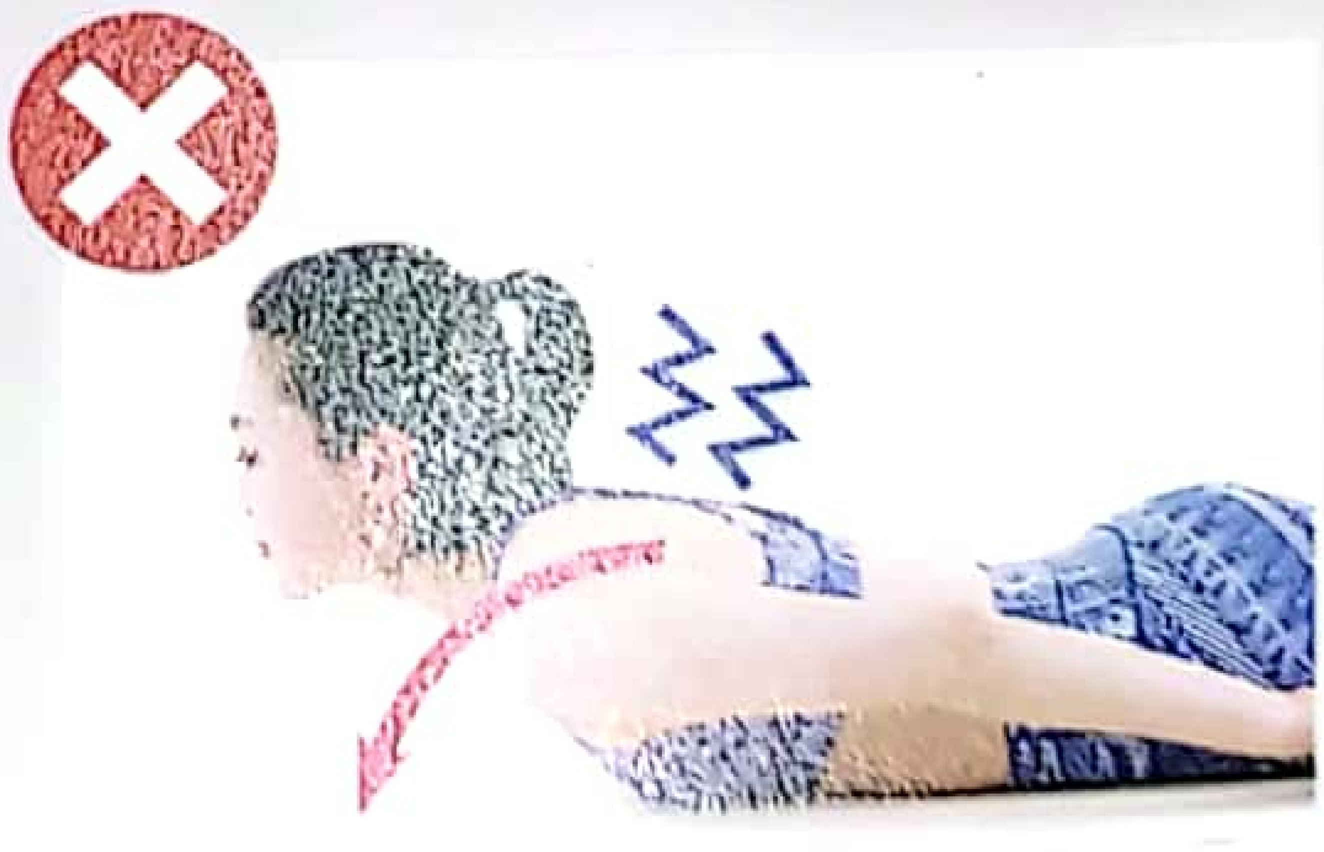
M 動かす部位　胸椎　肩関節

意識するPOINT

Check!

- あごを引いて目線は床に
- 両脚は浮かないよう床に押し付ける
- 足先をできるだけ遠くに伸ばす

2 肩甲骨を寄せながら、胸を押し出すようにして上体を起こす。一呼吸おいて1に戻る。可能ならば姿勢を保ち、手と腕だけ上下に20回振る。



あごを上げて首の後ろを縮めない。首はリラックスして伸ばし、肩甲骨を寄せることで自然と胸から持ち上げる。

二の腕を引き締める

The push up –
プッシュ・アップ –

10回 × 3セット

Check!
- みぞおち、下腹部が下がらないよう引き上げる
- 肩をすくめない

1 よつばいになり、両手は顔と同じラインに、両ひざは骨盤の下に位置を調整。

ひじを曲げる際、わきを締め、ひじは後ろに向けて曲げる。外に開かないように注意。

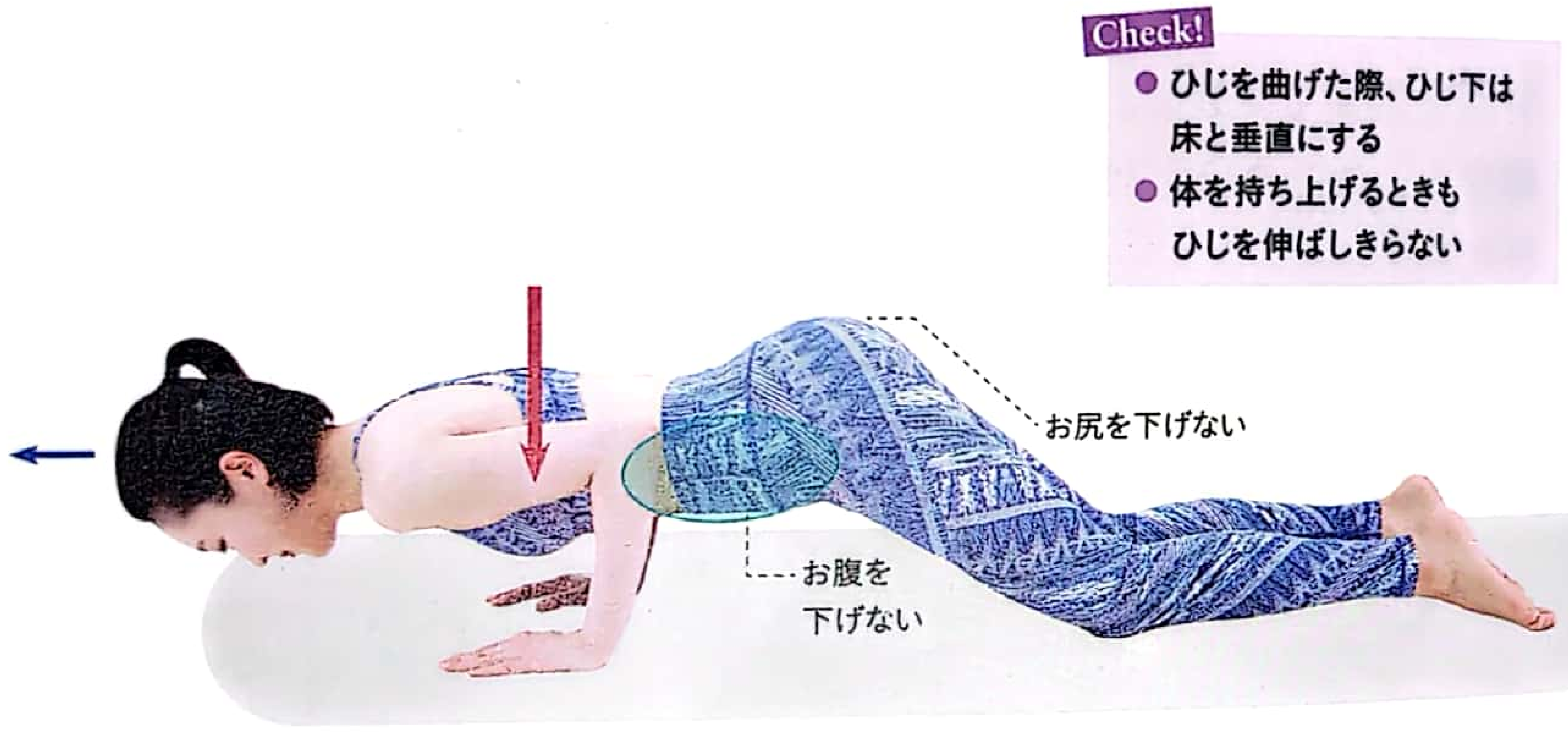
CamScannerでスキャン

わきを締めて行う腕立て伏せはピラティスならでは。
プルプル揺れる二の腕の振袖肉を、ギュギュっと引き締めます。

S 安定させる部位　肩甲帯　骨盤帯

M 動かす部位　肘関節　肩関節

意識するPOINT



2 体を前方に押し出しながらひじを曲げ、上体を沈める。ひじの曲げ伸ばしを繰り返す。

Variation

①両手は肩の下につき、両脚は揃えて後ろに伸ばす。

②わきを締め、ひじを後ろに向けて曲げて、胸が床すれすれの位置まで体を沈める。常に体を一直線に保って行う。

カーヴィーなくびれを作る

Roll down oblique –
ロール・ダウン・オブリーク –

左右各 10 回 × 3 セット

2

骨盤を固定したまま、
胸から上をできるだけ
左に向ける。

Check!
- 背骨を柔らかく保つ

1

床に座り、両ひざを立てる。
骨盤を立てて、
両腕は胸の前でひじ下を重ねる。

Check!
- 首を長く保ち、肩を下げる
- 肩甲骨を開き、背中を広く

CamScannerでスキャン

自重で負荷をかけながら、ウエストを絞り上げます。
強烈な刺激に脂肪がメラメラと燃え、美くびれに!

S 安定させる部位	股関節	骨盤帯
M 動かす部位	肩甲骨	背　骨

意識するPOINT

3

左ひじを斜め下に下げるように、
上体を少し後ろに倒す。
すると自然とねじりが深まる。
一呼吸後、1に戻る。
1〜3を繰り返し、反対側も同様に。

Check!
- 骨盤をしっかり起こす
- 背骨を柔らかく保つ
- ひざを動かさない

Easy

骨盤が傾いてしまう人は、お尻の下にクッションやヨガブロックを置いてもOK。

1の姿勢ですでに骨盤が後ろに倒れ、腰が落ちている。

下腹をヘコませる

The bicycle –
バイシクル –

前後交互に各 10 回 × 3 セット

1

あお向けになる。
両脚を上げてひざを曲げ、
腰を両手で支える。

2

自転車をこぐ要領で、
左右交互に前から後ろへ
脚を付け根から大きく回す。

CamScannerでスキャン

下がった内臓の位置をアップ。股関節の曲げ伸ばしを意識しながら、自転車をこぐ要領でリズミカルに脚を回して。

S 安定させる部位 ⬭ 肩甲帯 骨盤帯

M 動かす部位 ➡ 股関節 膝関節

意識するPOINT →

Check!
- 脚が伸びる瞬間は内ももを意識し、そけい部まで伸ばす
- 骨盤は動かないように安定

3

続いて、2の反対に後ろから前へとなめらかに脚を大きく回す。

お尻をキュッと引き上げる

Scooter

スクーター

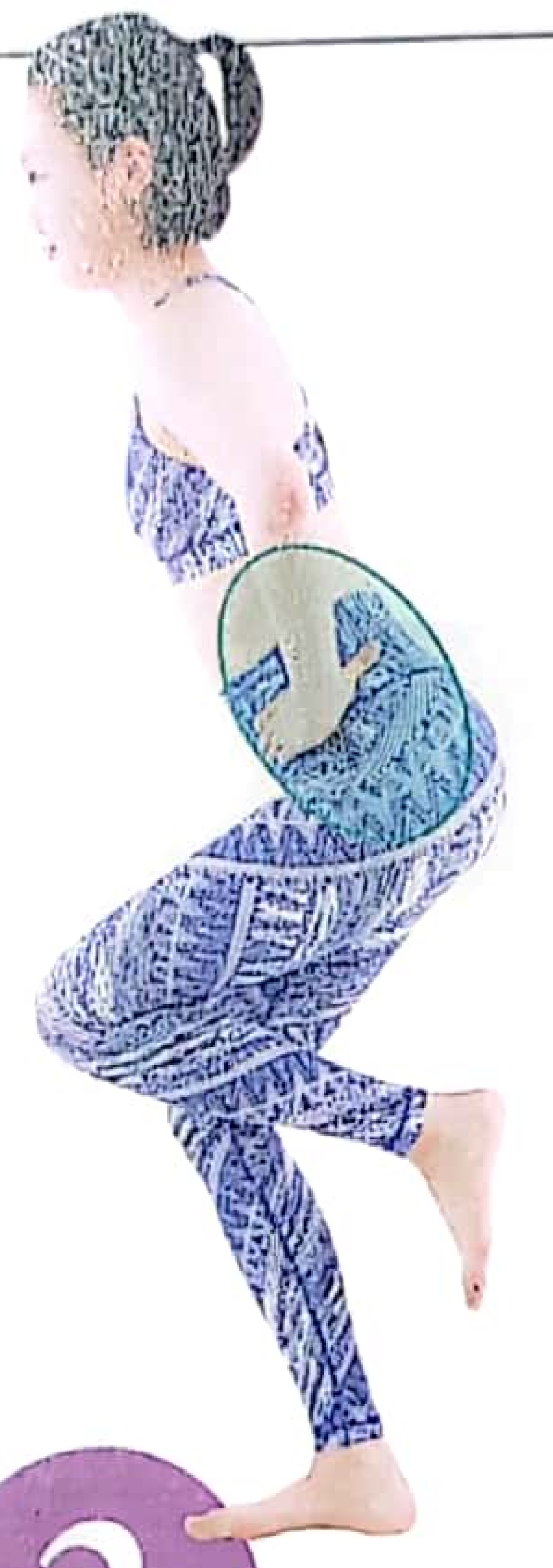
左右各 10 回 × 3 セット

1

両手を腰にあてて立ち、
お尻を引きながら
ひざを曲げる。

Check!

- 首を長く保ち、肩を下げる
- 肩甲骨を開き、背中を広く



2

上体をキープしたまま
左ひざを曲げる。

Check!

- 骨盤を左右どちらかに傾けない

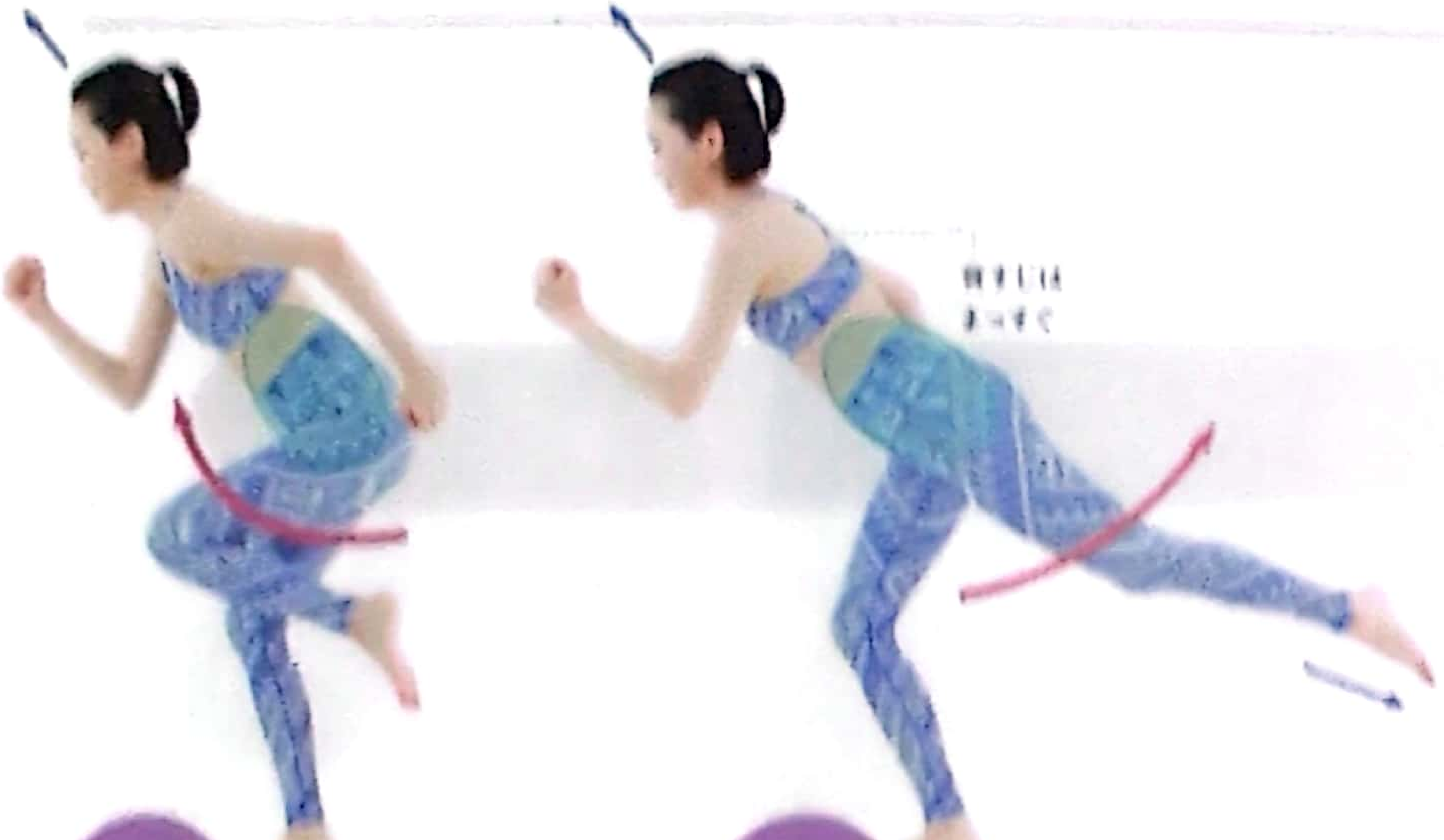
軸脚や骨盤が左右にぶれ
ないよう中心を意識する。

太ももとお尻の境目をくっきりさせて、ヒップアップ&脚長に。
骨盤の位置を変えずに脚を動かすのが成功のコツ。

S 安定させる部位　臀部(特に大殿筋)　[illegible]

M 動かす部位　股関節　膝関節

意識するPOINT



4

左ひじを後ろに引きながら、
左ひざをグッと深く曲げる。
ひざの曲げ伸ばしを繰り返す。
脚を入れ替えて同様に。

- 軸足と骨盤を動かさない
- 胸を高く保ち、肩を下げる

3

右ひじを後ろに引きながら、
左脚を後ろに伸ばす。
背すじも伸びるイメージで。

- 軸足と骨盤を動かさない
- 胸を高く保ち、肩を下げる

下半身のむくみを改善

Dead bugs
デッド・バグス

左右交互に10回×3セット

1

**あお向けになる。
両脚は付け根から上げて
ひざを曲げる。
両腕は体の横に置き
手のひらを床につける。**

Check!
● お腹はできるだけ薄く保つ

Point

動作の最中、腰は自然なカーブを保って。目安は床と腰の間に手の厚みと同じぐらいのすき間が空いていること

CamScannerでスキャン

脚を上げることで、足元に溜まった老廃物を上に流し、
巡りをよくします。股関節もよく動かして、血流をアップ。

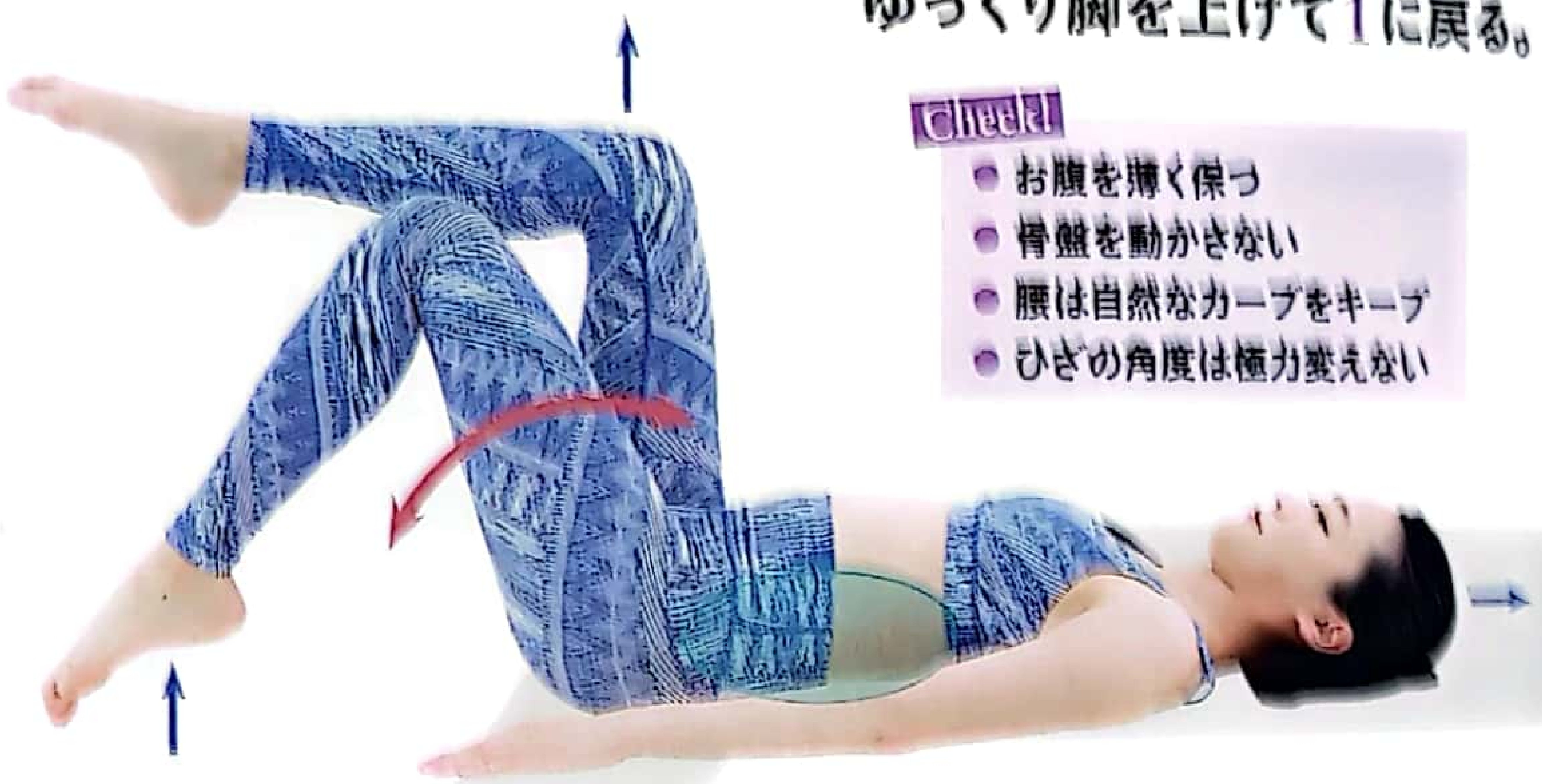
S 安定させる部位 骨盤帯

M 動かす部位 股関節

意識するPOINT

2

左脚を股関節からゆっくり下ろし、
つま先が床についたら、
ゆっくり脚を上げて1に戻る。



Check!

- お腹を薄く保つ
- 骨盤を動かさない
- 腰は自然なカーブをキープ
- ひざの角度は極力変えない

Check!

- お腹を薄く保つ
- 骨盤を動かさない
- 腰は自然なカーブをキープ
- ひざの角度は極力変えない

3

右脚もゆっくりと下ろし、
つま先が床についたら、
ゆっくり脚を上げて1に戻る。

太ももを引き締める

Thigh stretch –
サイ・ストレッチ –

10回 × 3セット

1

ひざ立ちになり、
足の甲を伸ばす。

Check!
- 首を長く保ち、肩を下げる
- 肩甲骨を開き、背中を広く

2

両腕を肩の高さで前に伸ばし、
手のひらは床に向ける。

Check!
- 腰を反らさない

太ももの筋肉を伸ばしながら鍛えるストレッチ。
ムキムキではなく、細くスッキリとしたシルエットを実現。

S 安定させる部位 　骨盤帯

M 動かす部位 　膝関節

意識するPOINT

3

息を吐きながら、
太ももに伸びを感じるまで、
ひざから上を後ろに倒す。
一呼吸おき、
息を吸いながら2に戻す。

Check!

- そけい部を前に突き出さない
- お腹からひざまでを真っすぐに伸ばす
- 腰を反らさない

Variation

3の姿勢から、両腕を頭上に伸ばしてひざ上を倒す。手のひらは前に向けて。

腰が落ちて、そけい部が伸びていない

ふくらはぎをスラリと細く

Foot work －
フット・ワーク －

左右各 10 回 × 3 セット

Check!
- 首を長く保ち、肩を下げる
- 肩甲骨を開き、背中を広く

1

ひざ立ちから右脚を前に出し、
ひざを立てる。
両手を右太ももの上に乗せる。

2

上体を前傾させて、
両手に体重をかける。

Check!
- 左ひざが痛いときは、クッションを敷く

かかとの上げ下げで、ふくらはぎのポンプ作用にスイッチオン。
かかとは真っすぐ上げ下ろししましょう。

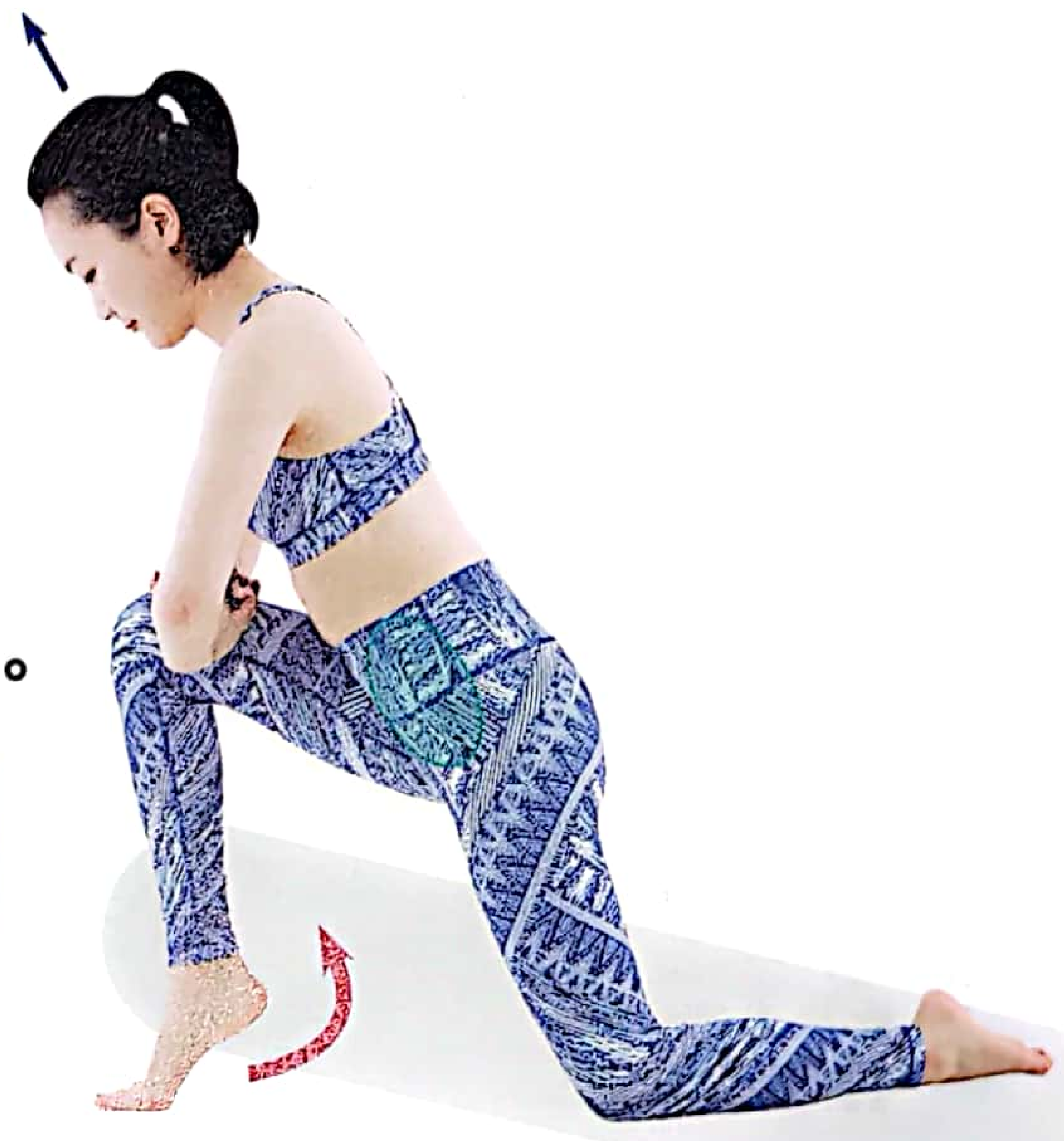
S 安定させる部位 骨盤帯

M 動かす部位 足関節

意識するPOINT

3

右かかとを真上に、
なるべく高く上げる。
上げ下げを繰り返す。
脚を入れ替えて同様に。



Check!
- 上体を安定させる
- かかとや甲の角度をチェック

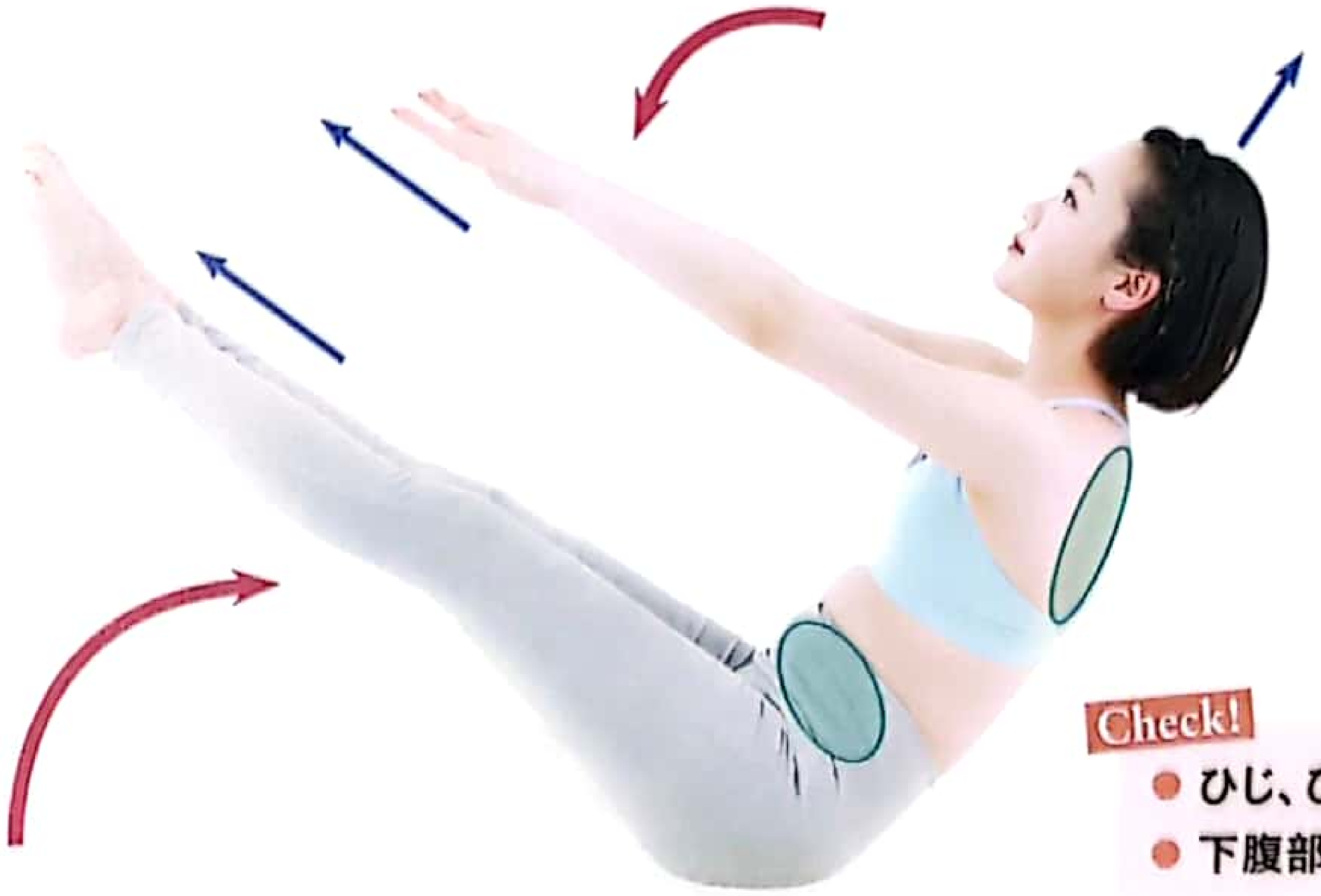
足の甲のぐらつきやかかとが左右にぶれないかを確認しながら行う。かかとは常に真上に上げ、真下に下ろす。

睡眠トラブルを改善

The teaser –
ティーザー –

10回 × 3セット

2 両腕を振り下ろしながら
上体を起こし、
同時に両脚も付け根から
振り上げる。



Check!
- ひじ、ひざをしっかりのばす
- 下腹部を引き締める

1 あお向けになり、
両手を頭上に伸ばす。

Check!
- 首を長く保ち、肩を下げる

CamScannerでスキャン

ギュッと強く緊張させた筋肉を、一気に解放。
その反動で筋肉が芯からゆるみ、リラックス状態に誘います。

S 安定させる部位 ⬭　肩甲帯　骨盤帯

M 動かす部位 ➡　肩関節　股関節

意識するPOINT ➡

3 上体をキープしながら、両脚を付け根から床ギリギリまで下ろす。一呼吸おき、2に戻ったのち、ゆっくりと1に戻る。

Check!
- 呼吸を止めないように

Easy
難しい人は、ひざを少し曲げて行うと負荷が軽くなり行いやすい。

やる気を高める

The side bend –
サイド・ベンド –

左右各10回 × 3セット

Check!
- ひじをロックしない
- 首を長く保ち、肩を下げる
- 肩甲骨を開き、背中を広く

2

左手に体重を乗せながら腰を上げる。
同時に右手は大きな弧を描くように
頭の上に向かって動かす。

1

揃えた両脚を右側に崩して座る。
左手は手のひらを床につけて、
指をしっかり開く。

全身をグーンと伸ばす爽快感のある動きで、
やる気スイッチをオン。胸がしっかり開き、呼吸も深まります。

S 安定させる部位	骨盤帯	
M 動かす部位	胸椎	肩甲骨	肩関節

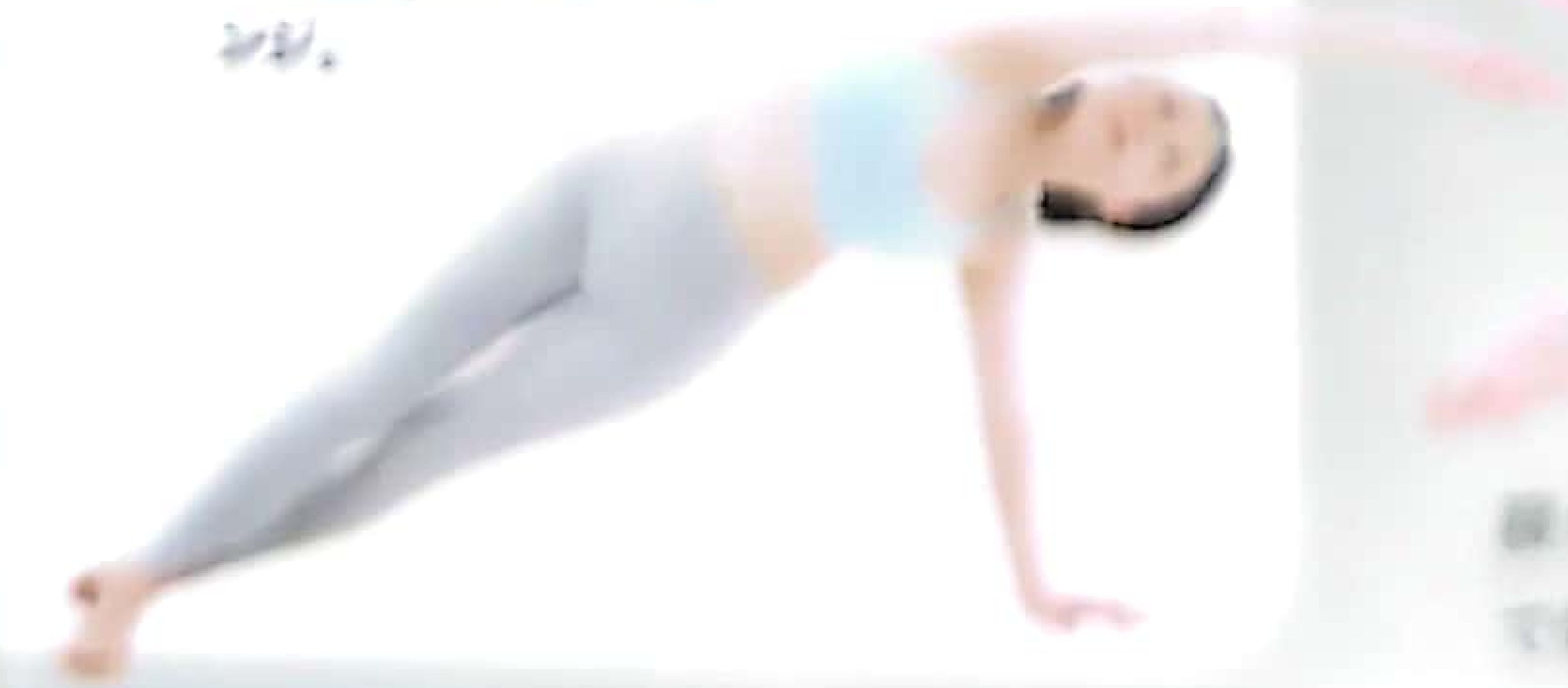
意識するPOINT

3 右腕を頭上に伸ばし、右の足先から手先まで伸びを感じる。視線は右手の先に。一呼吸おいて1に戻る。1〜3を繰り返し、反対側も同様に。

Check!
- 体は床に対して垂直を保つ
- 腰は落とさない
- 内ももを寄せて引き締める

Easy

難しい人は、両脚を前後に置いてチャレンジ。



腰が落ちて体の側面が伸びていない。左手で体重を支え切れていない

PILATES COLUMN 4

ピラティスは
養生訓

ジョセフ・ピラティスは、人々は不健康な生活と、悪い姿勢で生活しているから病気になると考えていました。ですから、健康を維持するには、生活習慣を見直し、規則正しい生活を送り、正しい姿勢で体を起こして、エクササイズを行えばよい。そのために大切なのは、「awareness（気づき）」であると説きました。なぜなら気づきのないところに、改善はないと考えていたからです。

例えば自分では姿勢がいいと思っていても、実際はゆがんでいたらどうなるでしょう？ 気づかぬうちに、ゆがみの蓄積によって、どんどん体が壊れていきます。だから、自分の体の状態に気づくことが第一。そして、エクササイズを通じて自分の意思通りに、正確に体をコントロールすることで、「思っていたとおりの」よい状態に、体を整えていくメソッドを構築しました。

ジョセフは健康的な生活こそ、よりよい人生を送る基盤と考え、この世にピラティスを送り出しました。ピラティスは単なるエクササイズではなく、いわば養生訓なのです。

CamScannerでスキャン

SPECIAL PROGRAM for advanced

Chapter 5

✦

もっと効果を高めたいあなたに

スペシャルプログラム

CamScannerでスキャン

上半身を整える

曲げる、ひねる、反るといった背骨の動きで
胸椎を柔軟に。胸を広げ、背中に脂肪がつくのを防ぎ、
若々しい上半身を実現。四十肩の予防にも◎。

左右各
10回 × 3セット

1 マーメイド (Zシッティング)
Mermaid(z-sitting)

▶P.80

床に座骨をつけて座る

腕を頭上に伸ばし
上体を倒しわきを伸ばす

3 ダート
Dart

10回 × 3セット

▶P.96

うつぶせで両腕を伸ばし
胸下まで上体を起こす

2 ソウ
The saw

10回 × 3セット

上体を倒し、手は逆側の
足の外側をタッチ

両脚を開いて座り
腕を広げて上体をひねる

下半身を引き締める

デッド・バグスで腸腰筋&腹筋を刺激。
ショルダー・ブリッジでは、太もも裏をスッキリ&お尻を引き締めます。
最後はバイシクルで内ももを引き締めれば完璧。

1 デッド・バグス
Dead bugs

▶P.106

左右交互に各
10回 × 3セット

股関節だけを動かして
つま先を交互に床につく

2 ショルダー・ブリッジ
The shoulder bridge

▶P.64

左右各
10回 × 3セット

胸からひざまでを
一直線にしてキープ

3 バイシクル

The bicycle

▶P.102

前後交互に各
10回 × 3セット

腰の痛みを改善する

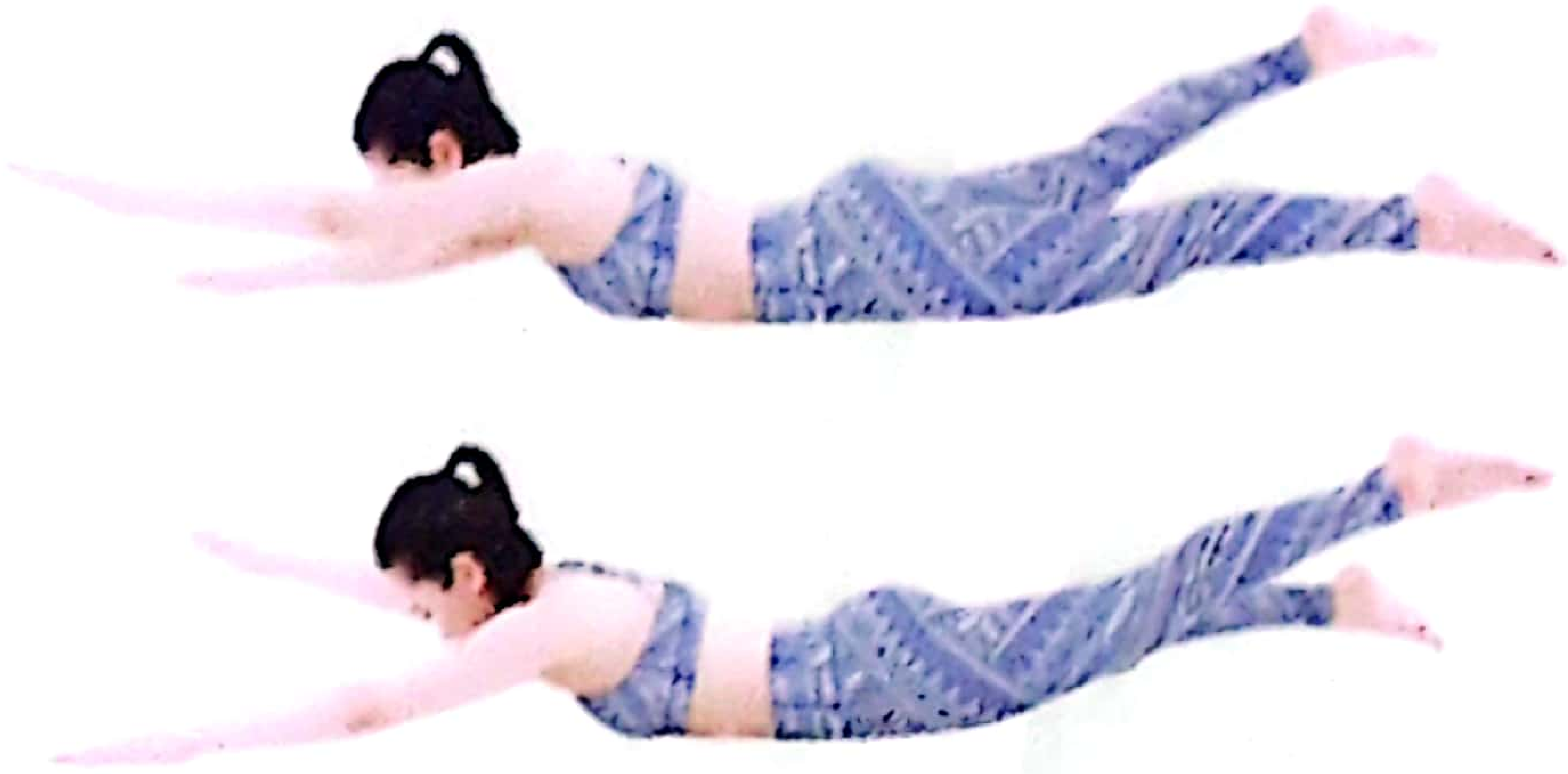
弱った背筋は腰痛のもと。背筋を強化しながら背筋と腹筋のバランスを整えて痛みを軽減。また、背骨を柔軟に保ち、痛くならない体作りを行います。

1 スイミング

Swimming

10 × 3

▶P.94



2 レッグ・プル・フロント

The leg pull front

30秒キープ

▶P.45

背骨の一つひとつを
床につけていきながら
転がったり起き上がったり

3 ロール・アップ／ダウン（Eazy）

▶P.48

Roll up / down (Eazy)

1

尾骨を床につけて
両ひざを立てて座る

両脚を伸ばした姿勢を
腹筋を使ってキープ

よつばいからお腹を
引き上げたまま…

慢性疲労を解消する

寝ても抜けない頑固な疲れ。背骨をほぐす&伸ばす動きで疲れた脳をリフレッシュします。また、全身を大きく伸ばすことで体の循環を促進。基礎体力もパワーアップ！

10回×3セット

1 ローリング・ライク・ア・ボール

▶P.270

Rolling back

ひざを抱えて

背中を丸くし…

背骨の一つひとつを
床につけていき
転がる&起き上がる

かかとをつけたまま
ひざを曲げて腰を沈める

10回 × 3セット

3 フロッグ
Frog

▶P.90

つま先から指先と
体の側面をしっかり伸ばす

左右各
10回 × 3セット

2 サイド・ベンド
The side bend

▶P.114

代謝を高める

呼吸と動きを合わせたリズミカルな動きで、
有酸素運動の要素をプラスした汗かきプログラム。
上体と脚を負荷にして体幹部も強烈に刺激。

1 ハンドレッド
The hundred

▶P.128

あお向けになり
両脚を真上に伸ばす

100回 × 1セット

上体と腕を持ち上げて
伸ばした腕を100回振る

プログラム

3 クリス・クロス

Crisscross

▶P.132

上体をひねりながら
ひざを引き寄せる

左右交互に

10回×3セット

2 シングル・レッグ・ストレッチ

左右交互に

10回×3セット

The one leg stretch

片足ずつ
交互に伸ばす

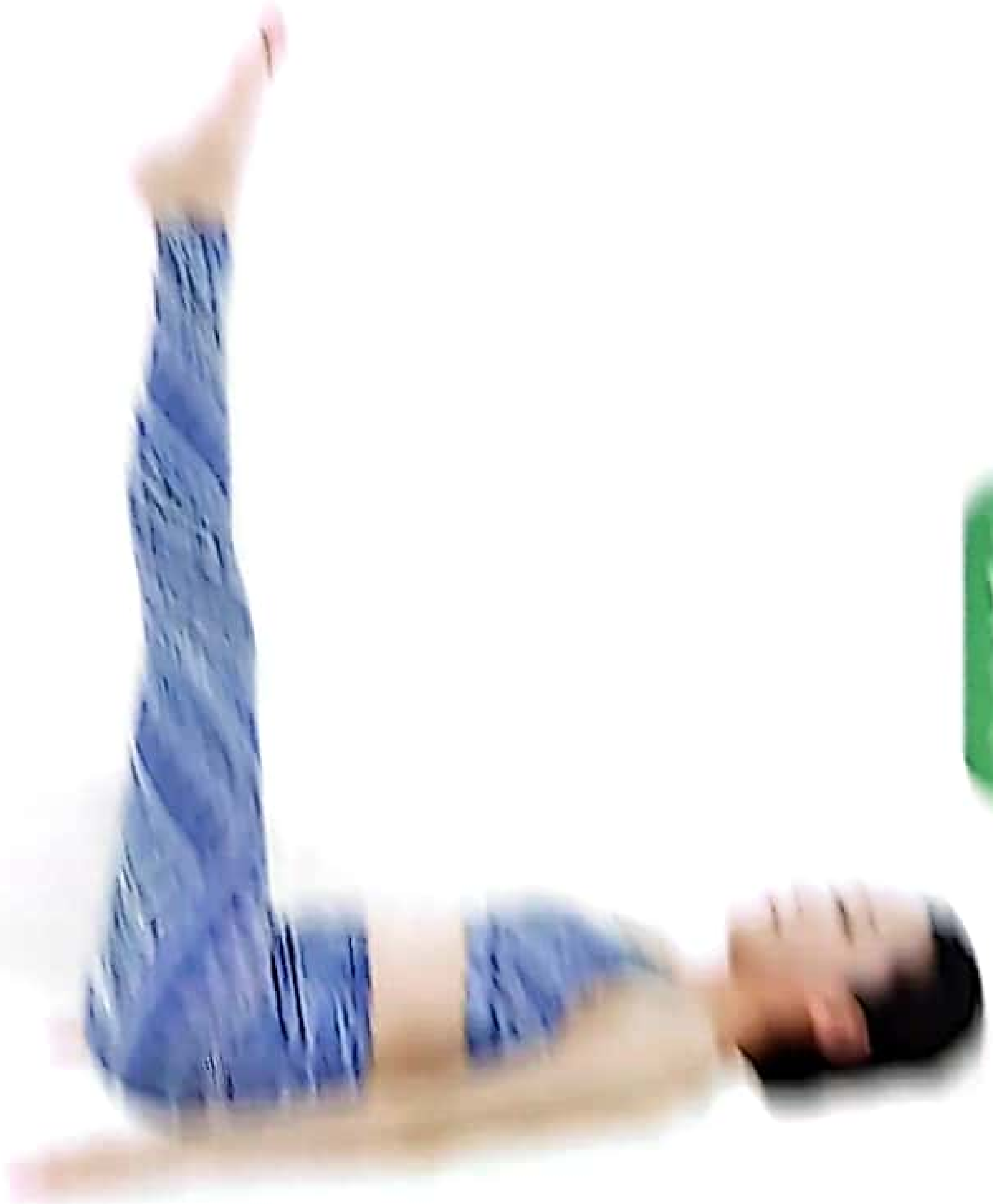
腹筋を強化する

ハンドレッド

100回 × 1セット

1

仰向けになり、両脚を
揃えて天井方向に上げる。
両腕は体の横で伸ばし、
手のひらを床につける。



2

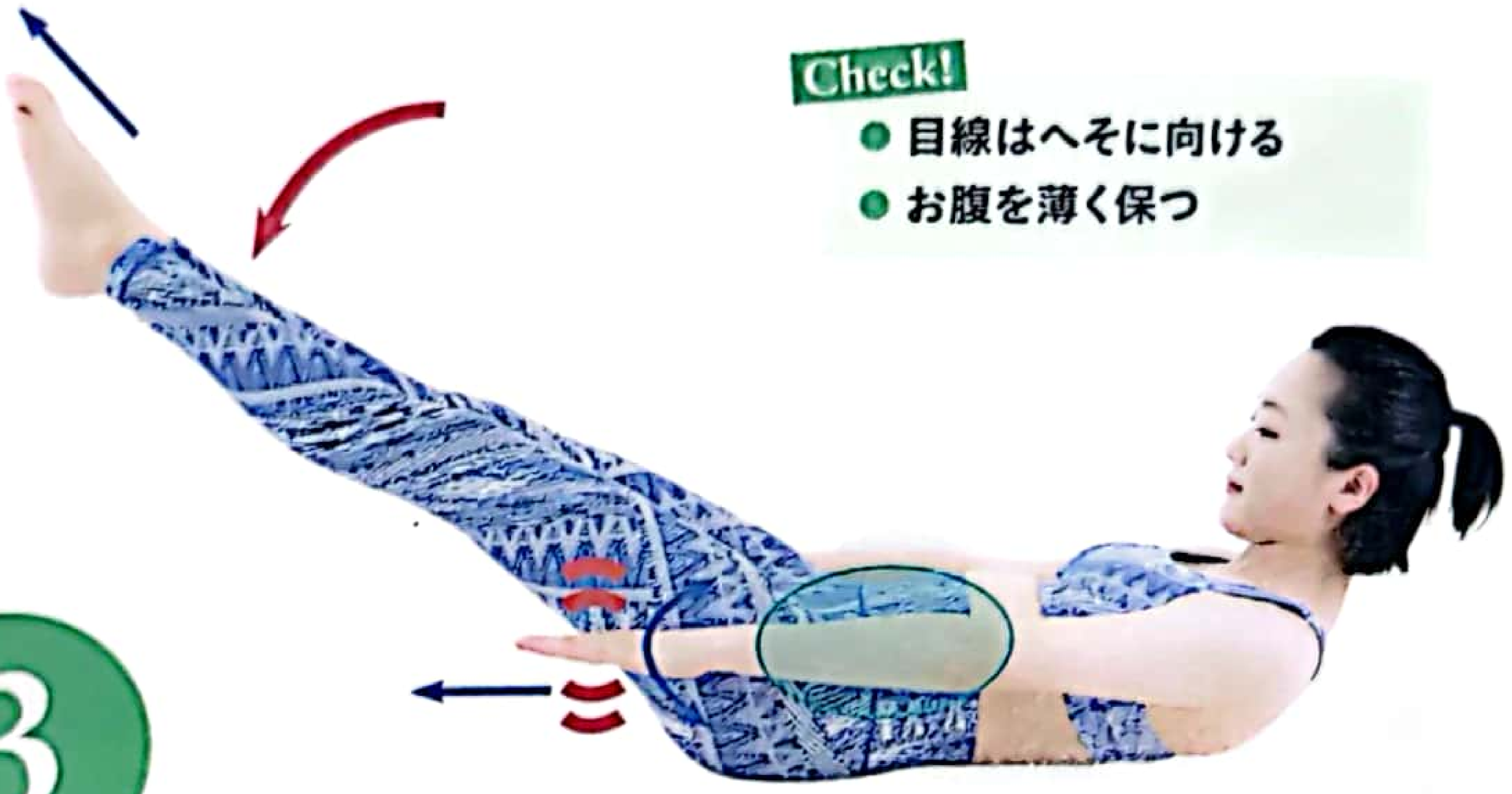
頭から胸に肩甲骨が
床から離れるまで、
上体を起こす。
両腕は肩の高さに上げる。

上体と脚を浮かせた体勢で、伸ばした両腕を小刻みに上下。
動きに合わせた呼吸により、腹筋に強い刺激を加えます。

S 安定させる部位 骨盤帯

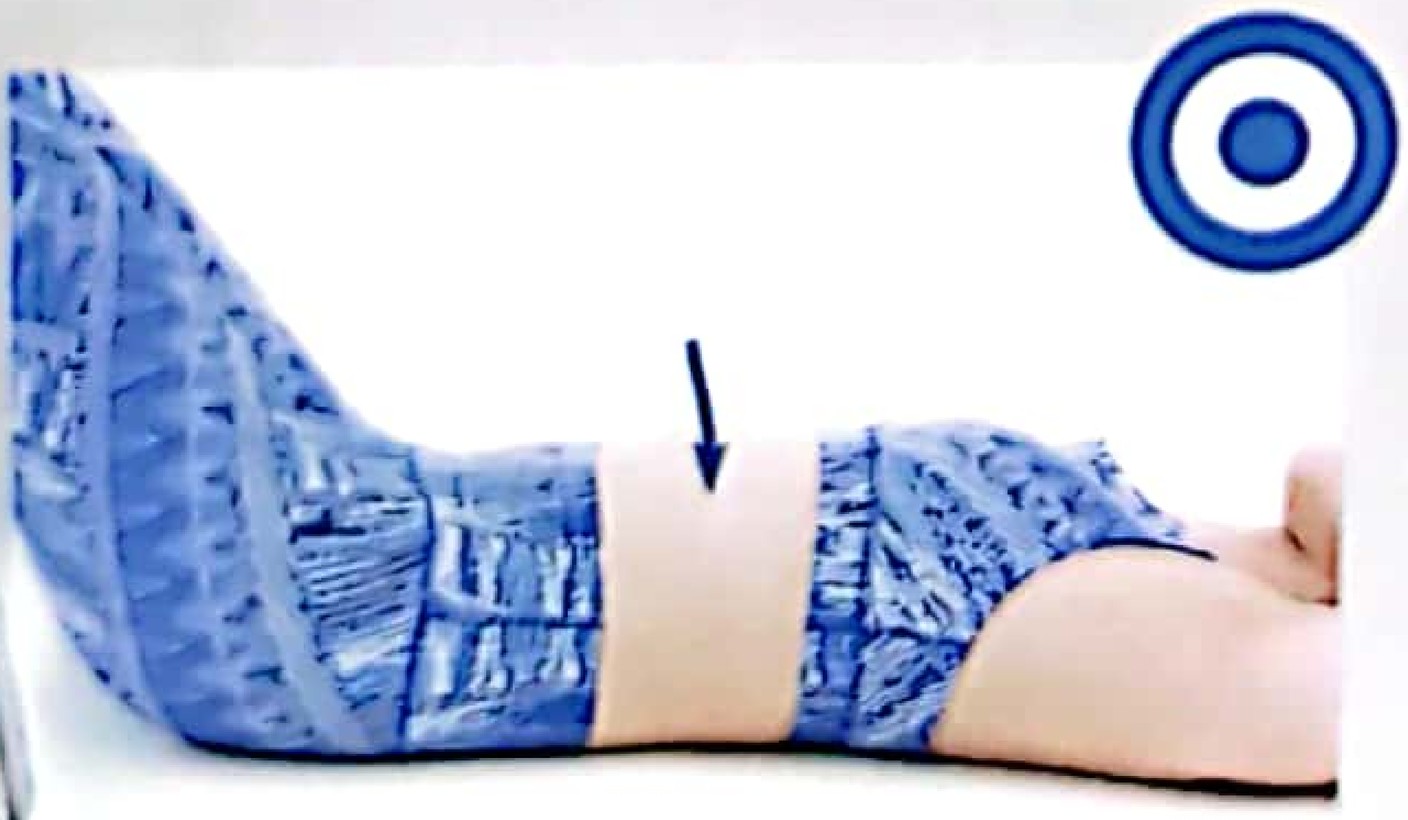
M 動かす部位 肩関節 股関節 背骨

意識するPOINT



3

両脚をお腹に力の入る高さ
(できるだけ低い位置)まで下ろし、
息を吐きながら両腕を小刻みに100回振り下ろす。



腰が反りやすいので注意。床と腰のすき間を潰すように腹筋を働かせて。

LEVEL UP

骨盤の位置を整える

The one leg stretch –
シングル・レッグ・ストレッチ –

左右交互に各 10 回 × 3 セット

1

あお向けになり、
両脚を付け根から持ち上げて、
股関節・ひざを曲げる。

Check!
- 両脚は揃える

2

肩甲骨が床から離れるまで、
頭から順に上体を起こす。
両手はひざ下に添える。

Check!
- 首を長く保ち、肩を下げる
- 肩甲骨を開き、背中を広く
- ひざ下は床と平行を保つ

CamScannerでスキャン

両脚を交互に曲げ伸ばしすることで腹筋＆太ももを刺激。
手の支えがなくても脚の高さをキープすることで効果を狙います。

S 安定させる部位 ⬭　骨盤帯

M 動かす部位 ⟶　股関節　膝関節　背骨

意識するPOINT ⟶

3

息を吐きながら、
左脚をつま先まで伸ばす。
両手は右脚のすねに添え、
目線はへそに向ける。

Check!
- 曲げた脚のひざ下は床と平行を保つ
- 伸ばした脚は遠くに引っ張られる感覚で

4

左右の脚を入れ替え、
同様に行う。
3、4をリズミカルに続ける。

腰が反りやすいので
注意。床と腰のすき間
を潰すように腹筋を
働かせて。

LEVEL UP

体幹を安定させる

Crisscross –
クリス・クロス –

左右交互に各10回 × 3セット

Check!
- 両脚は揃える
- ひざ下は床と平行を保つ

1

あお向けになり、
両手は頭の後ろに添える。
両脚を付け根から持ち上げて、
ひざを曲げる。

2

肩甲骨が床から離れるまで、
頭から順に上体を起こす。

Check!
- 首を長く保ち、肩を下げる
- 肩甲骨を開き、背中を広く

ひじとひざを近づけるツイスト運動で腹斜筋を活性化。
わき腹＆下腹部にたまった、気になるお肉を一網打尽。

S	安定させる部位	骨盤帯
M	動かす部位	背骨　股関節　膝関節

意識するPOINT

3

息を吐きながら、左脚を低い位置で、つま先まで伸ばす。同時に上体は右にひねり、引き寄せた右ひざに左ひじを近づける。

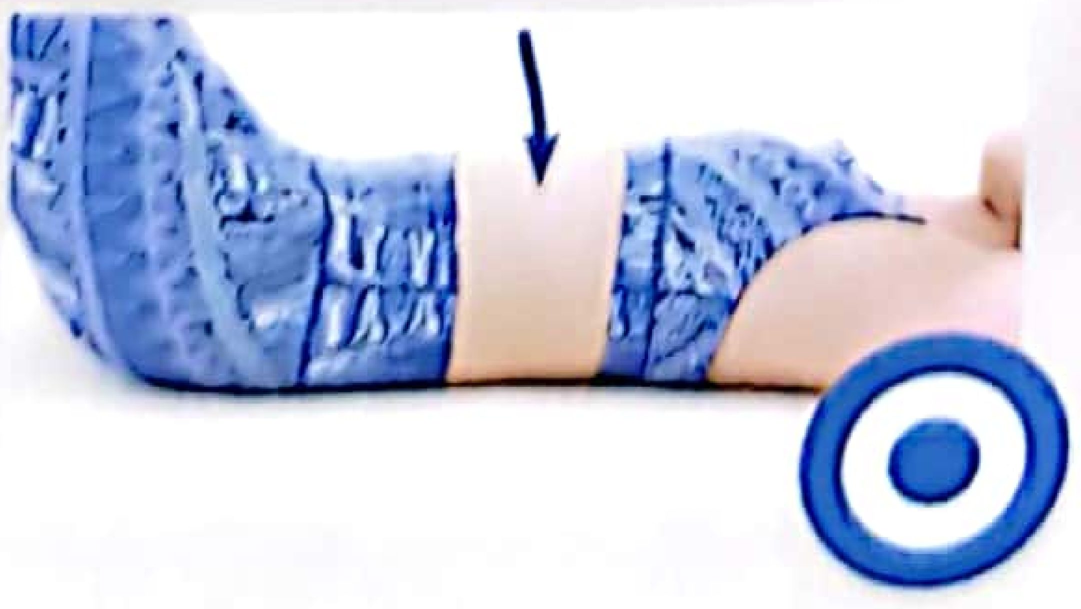
Check!
- 骨盤を安定させる
- 左脚は遠くに引っ張られる感覚で伸ばす

4

左右の脚を入れ替え、同様に行う。
3、4をリズミカルに続ける。

首を詰めて、頭と脚を無理に近づけない。

腰が反りやすいので注意。床と腰のすき間を潰すように腹筋を働かせて。



運動パフォーマンスを高める

腹筋群、腸腰筋、股関節を中心に体幹力を強化。
背骨の柔軟性、バランス力、安定感などをトータルに磨きます。
ラケット競技、バレーボール、バスケット、ランにも効果的。

10回×3セット

1 シザーズ
The scissors

▶P.136

伸ばした脚の足首を持ち、
ゴロンと後ろに
倒れる＆起き上がる

10回×3セット

3 オープン・レッグ・ロッカー

▶P.140

The rocker with open legs

[illegible]

10回×3セット

2 ダブル・レッグ・ストレッチ

▶P.138

The double leg stretch

腹部の深層筋を刺激する

The scissors –
シザーズ –

左右交互に各 10 回 × 3 セット

Check!
- 首を長く保ち、肩を下げる
- 肩甲骨を開き、背中を広く
- 腰は自然なカーブをキープ

1

あお向けになり、
両脚を揃えて
天井に向けて上げる。

2

肩甲骨が床から離れるまで、
頭から順に上体を起こし、
両手をひざ下あたりに添える。

股関節や腸腰筋を使って両脚の動きをコントロール。
脚をしっかり伸ばし、ダイナミックに上下させます。

S	安定させる部位 ⬭	骨盤帯　肩甲帯
M	動かす部位 →	股関節

意識するPOINT →

other view

頭と脚が一直線になるイメージで行う。真っすぐに下ろすのがポイント。

3

息を吐きながら、
右脚を低い位置まで下ろす。

4

左右の脚を入れ替え、
同様に行う。
3、4をリズミカルに続ける。

Check!

- 骨盤を安定させる
- お腹の内側を意識し、股関節だけを動かす

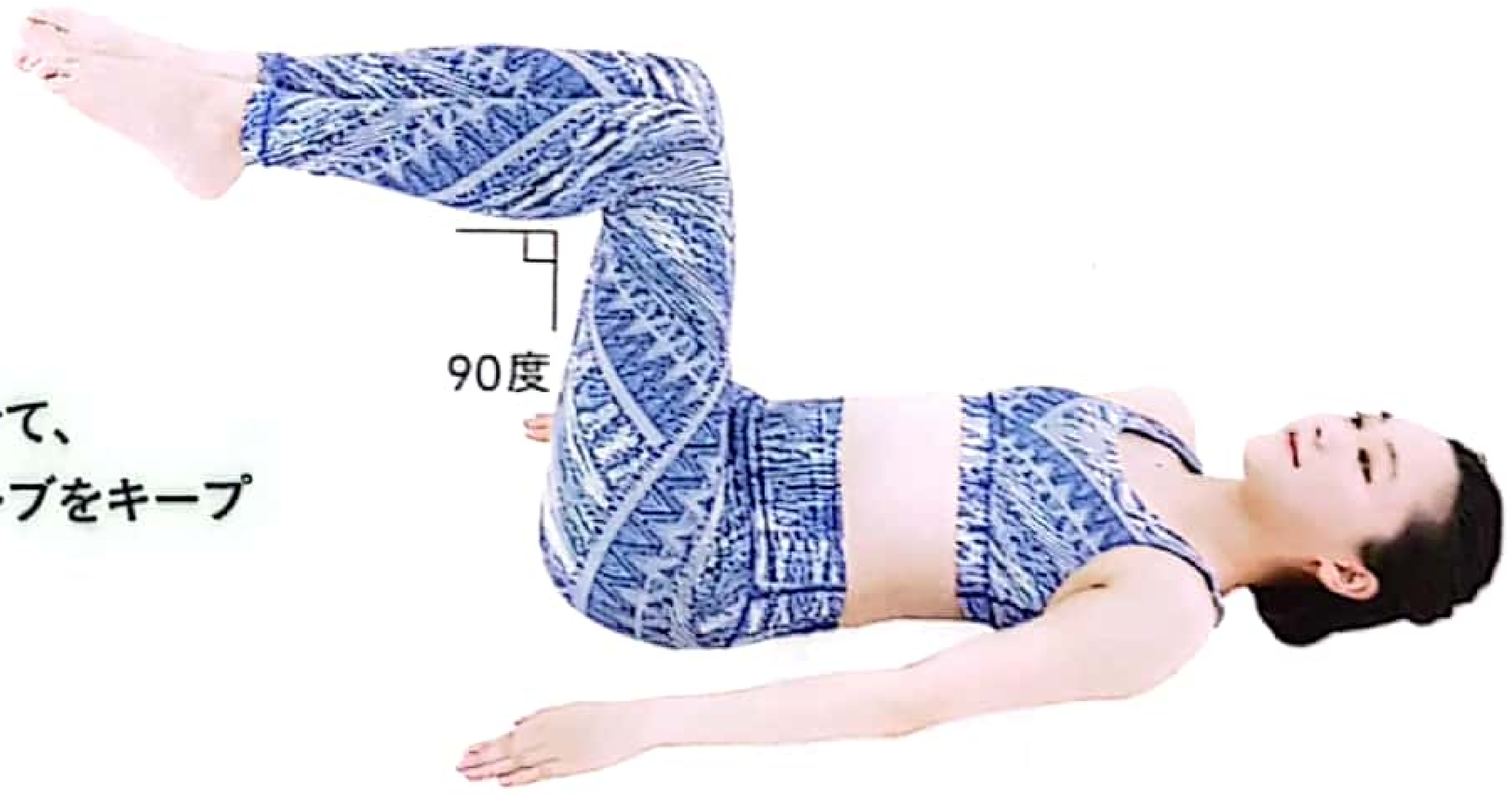
CamScannerでスキャン

下半身全体を強化する

The double leg stretch –
ダブル・レッグ・ストレッチ –

10回 × 3セット

1 あお向けになり、揃えた両脚を上げて、ひざを曲げる。



Check!
- 骨盤を安定させて、腰は自然なカーブをキープ

2 上体を起こしながら両手でひざを抱え、両脚をしっかり引き寄せる。

Check!
- 骨盤を安定させる。
- お腹の内側を意識。

腕と脚の大胆な動きを体幹部で支えます。
腹筋群や腸腰筋を使って骨盤を安定させましょう。

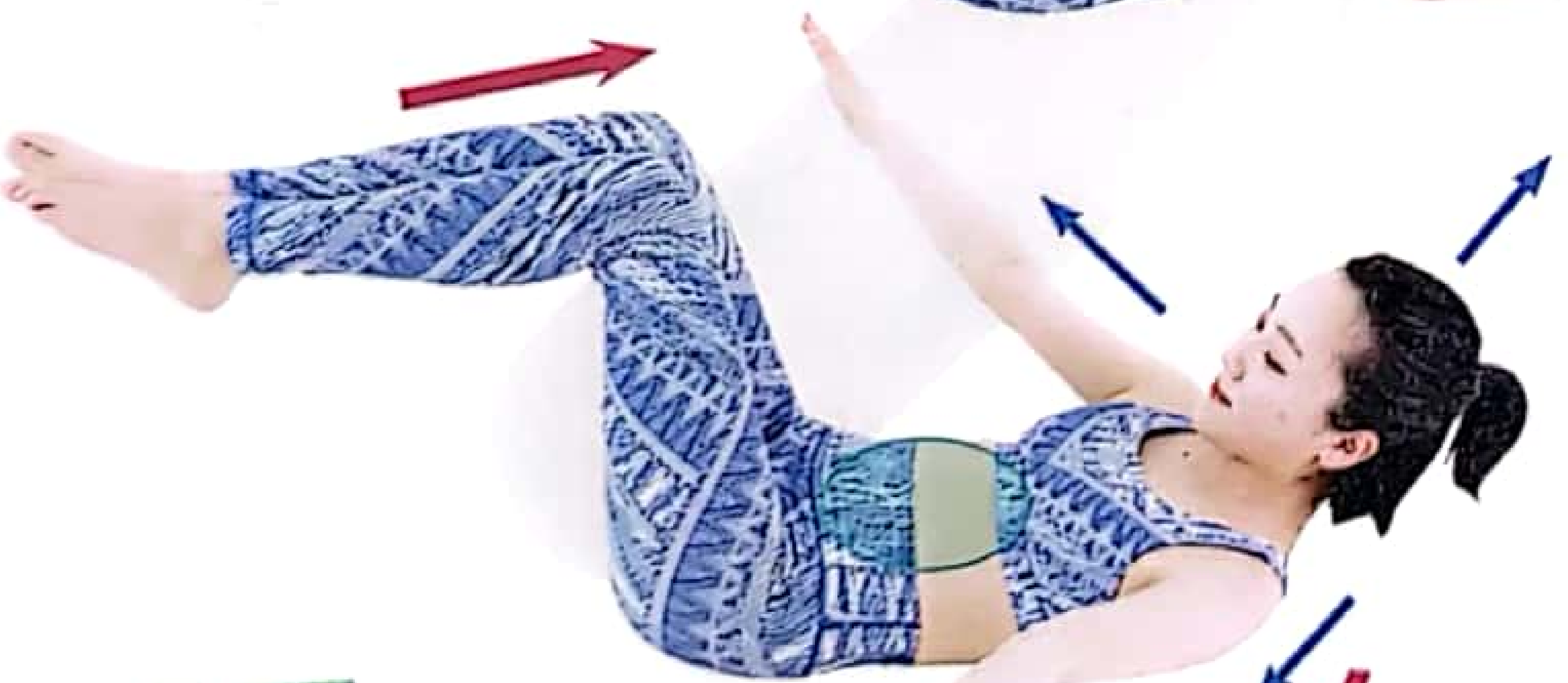
S 安定させる部位 ◯	骨盤帯
M 動かす部位 ➡	股関節　肩関節　膝関節

意識するPOINT ➡

Check!
- 首を長く保ち、肩を下げる
- 肩甲骨を開き、背中を広く

3

肩を床から離したまま
両腕は頭上に伸ばして
手のひらを上に向け、
両脚は揃えて伸ばす。



4

息を吐きながら
両手をゆっくり下ろし
2に戻り、2〜4をくり返す。

Check!
- 骨盤を安定させる

Easy 腰が反ってしまう人は、腕と
脚の位置を高くして行う。

腰が反りやすいので
注意。床と腰のすき間
を潰すように腹筋を
働かせて。

LEVEL UP バランス感覚を養う

The rocker with open legs –
オープン・レッグ・ロッカー –

10回 × 3セット

1

骨盤を立てて座る。
両脚を開いて高く上げ、
両手はそれぞれ足首を持つ。
ひざはできるだけ伸ばす。

other view

Check!

- 首を長く保ち、肩を下げる
- 肩甲骨を開き、背中を広く
- 座骨を床につけて骨盤を安定させる
- 腹筋を意識する

背骨を柔らかく保ち、動きを腹筋背筋でコントロール。
腹筋・背筋のバランスや平衡感覚を磨きます。

S 安定させる部位 肩甲帯 骨盤帯

M 動かす部位 背 骨

意識するPOINT

2

仙骨から背骨の一つひとつ
床につけていくイメージで、
後ろに転がる。

Check!
● 腹筋を意識する

Check!
● 腹筋を意識する

3

頭まで床についたら、
首から背骨の一つひとつを
離していくイメージで起き上がる。
1〜3を繰り返す。

中村尚人

studio「TAKT EIGHT」、「UPRIGHT」主宰。
理学療法士として、医療、介護の分野にて幅広く臨床経験を積む。2005年にヨガと出会い、インストラクターの資格を取得。その後、2008年にピラティスの国際資格を取得する。
医療の分野で活動する中で、予防医学の重要性を痛感、医学とボディワークの融合を目指しスタジオを立ち上げる。現在は指導者育成をはじめ、ヨガの解剖学講師、講演活動など幅広く活躍している。著書に『「そる」だけでやせる 腹筋革命』(飛鳥新社)ほか多数。

Staff

デザイン	木村由香利
撮影	山上 忠
動画編集	今井洋子
ヘアメイク	大門友子
イラスト	きくちりえ
筋肉・骨格図	ラウンドフラット
モデル	吉川有紗
編集協力	長島恭子
編集	彦田恵理子

衣装協力(カバー、P.8着用分)／
ルルレモン(ピルコム)
☎03-5413-2411

いちばんよくわかる ピラティス・レッスン

2019年9月10日 第1刷発行

著者　中村尚人
発行人　鈴木昌子
編集人　滝口勝弘

発行所　株式会社学研プラス
　〒141-8415 東京都品川区西五反田2-11-8
印刷所　大日本印刷株式会社
DTP　株式会社ノーバディー・ノーズ

この本に関する各種お問い合わせ先
○本の内容については TEL:03-6431-1223(編集部直通)
○在庫については TEL:03-6431-1250(販売部直通)
○不良品(落丁、乱丁)については TEL:0570-000577
　学研業務センター 〒354-0045 埼玉県入間郡三芳町上富279-1

上記以外のお問い合わせは TEL:03-6431-1002(学研お客様センター)

© Naoto Nakamura 2019 Printed in Japan

本書の無断転載、複製、複写(コピー)、翻訳を禁じます。
本書を代行業者等の第三者に依頼してスキャンやデジタル化することは、たとえ個人や家庭内の利用であっても、著作権法上、認められておりません。

複写(コピー)をご希望の場合は、下記までご連絡ください。
日本複製権センター https://jrrc.or.jp/　E-mail:jrrc_info@jrrc.or.jp
Ⓡ<日本複製権センター委託出版物>

学研の書籍・雑誌についての新刊情報・詳細情報は下記をご覧ください。
学研出版サイト https://hon.gakken.jp/

CamScannerでスキャン